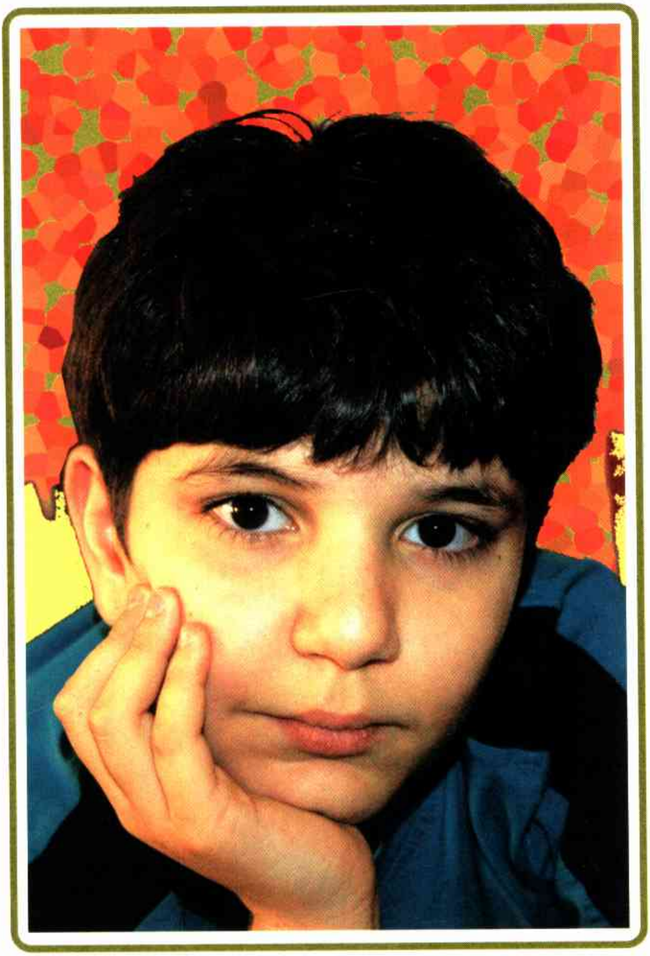
گفت و شنود با نوجوانان

به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن (۳)

ادامهٔ کتاب به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن



به نوجوانان گفتن،
از نوجوانان شنیدن

ادامهٔ به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن

آدل فابر- الین مازلیش

اصغر اندرودی

نشر دایره

سرشناسه	:	فابر، آدل. Faber, Adele
عنوان و نام پدیدآور	:	به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن، ادامه کتابهای به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن/ آدل فابر، الین مازلیش: اصغر اندرودی.
مشخصات نشر	:	تهران: دایره، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۲ ص. مصور.
شابک	:	978-600-5722-13-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: How to talk so teens will listen & Listen so teens will talk, 2005.
موضوع	:	والدین و نوجوانان
موضوع	:	رفتار والدین - ارتباط در خانواده
شناسه افزوده	:	مزلیش، ایلین Mazlish, Elaine
شناسه افزوده	:	اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۸ چ ۹۳ ف / ۱۵ / ۷۹۹ HQ
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۶ / ۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۳۰۲۶۲۰

نام کتاب : به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن
نویسنده : آدل فابر / الین مازلیش
مترجم : اصغر اندرودی
ناشر : دایره
چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۰
شمارگان : ۱۵۰۰ جلد
حروفچینی : گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی : اینجا گرافیک
چاپ : میران
صحافی : الفبا

۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: خاتون، تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲
تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

فهرست مطالب

یادداشت نویسندگان

این کتاب براساس کارگاه‌های آموزشی بسیاری که ما در سراسر کشور تشکیل دادیم و نیز کارگاه‌های آموزشی که برای پدر و مادرها و نوجوانان، به طور جداگانه و باهم، در نیویورک و لانگ آیلند برگزار کردیم، نگاشته شده است. ما، برای آنکه مطالب خود را در حد امکان ساده بیان کنیم، بسیاری از گروه‌های خود را کوچک و به یک گروه تبدیل کردیم و دو نفرمان به یک رهبر بدل شدیم. اگرچه اسم‌ها را تغییر داده و رخدادها را جابه‌جا کرده‌ایم، به حقیقت اصولی و بنیادی تجربه‌مان وفادار مانده‌ایم.

آدل فابر و الین مازلیش

چگونگی به نگارش درآمدن این کتاب

این نیاز وجود داشت، ولی ما مدت‌های طولانی متوجه آن نبودیم. پس از آن، نامه‌هایی از این دست کم‌کم به دست ما رسید:

آدل و الین عزیز،

کمک! زمانی که فرزندانم کوچک بودند، کتاب به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن حکم کتاب مقدس را برای من داشت. اما اکنون آنان یازده و چهارده ساله هستند و من خود را با مشکلاتی کاملاً جدید رو به رو می‌بینم. آیا به فکر نوشتن کتابی برای پدر و مادرهایی که فرزندانی نوجوان دارند افتاده‌اید؟

چیزی نگذشت که تماس تلفنی گرفته شد:

«انجمن شهری ما درصدد تشکیل کنفرانس سالیانهٔ روز خانواده است و ما امیدواریم که شما تمایل داشته باشید مطلبی مهم دربارهٔ چگونگی رفتار با نوجوانان بنویسید و در اختیار ما بگذارید.»

دچار تردید شدیم. ما پیشتر هرگز برنامه‌ای که به طور خاص روی موضوع نوجوانان تمرکز داشته باشد، ننوشته بودیم. با این همه، چنین فکری ما را تحریک کرد. چرا که ننویسیم؟ ما می‌توانستیم شرحی کلی دربارهٔ اصول اساسی برقراری ارتباط مؤثر بنویسیم، چیزی که بود این بار از مثال‌های نوجوانان استفاده می‌کردیم و مهارت‌های این کار را با الگو قراردادن ارتباط نوجوانان با همدیگر به نمایش می‌گذاشتیم.

نوشتن و عرضهٔ مطالب جدید همیشه حکم مبارزطلبی را دارد. آدم هرگز نمی‌تواند مطمئن باشد که مخاطب با آن ارتباط برقرار می‌کند و به اصطلاح پذیرای آن می‌شود. ولی آنان این کار را کردند. مردم با اشتیاق به آن گوش سپردند و با شور و حرارت واکنش نشان دادند. در دورهٔ پرسش و پاسخ، آنان دربارهٔ همه چیز از ساعات رفت و آمد به خانه و دارودستهٔ نوجوانان گرفته تا بگو مگو و آموزش پایه‌ای آنان از ما نظر خواستند. پس از آن، گروه‌های کوچکی از پدر و مادرها ما را دوره می‌کردند و می‌خواستند که به طور خصوصی با ما گفت‌وگو کنند.

«من مادری مجرد هستم و پسر سیزده‌ساله‌ام به تازگی با گروهی از بدترین بچه‌های مدرسه رفت و آمد می‌کند و دوست شده است. آنان مواد مخدر و خدا می‌داند چه چیزهای دیگری مصرف می‌کنند. من همیشه به فرزندم می‌گویم از آن بچه‌ها دوری کند، ولی او گوش نمی‌کند. به نظرم می‌رسد گویا در حال مبارزه‌ای هستم که پایانش شکست است. چطور می‌توانم منظورم را به او تفهیم کنم؟»

«خیلی پریشانم. من یک ایمیل دیدم که برای دختر یازده‌ساله‌ام از طرف یکی از پسرهای همکلاس او رسیده بود: «من می‌خواهم با تو دوست شوم.» نمی‌دانم چه کار کنم. آیا بایستی به پدر و مادر آن پسر تلفن بزنم و موضوع را بگویم؟ آیا بایستی موضوع را به مسئولان مدرسه گزارش بدهم؟ به دخترم چه باید بگویم؟»

«به تازگی دختر دوازده‌ساله‌ام سیگار می‌کشد. چگونه بایستی با او مقابله کنم؟»

«از ترس دارم می‌میرم. وقتی اتاق پسرم را تمیز می‌کردم، ورقه‌ای حاوی شعری دربارهٔ خودکشی یافتم. درس و مشق او در مدرسه خوب است. او دوستانی دارد. به نظر نمی‌رسد بچه‌ای ناشاد باشد. ولی شاید مسئله‌ای هست که من متوجهش نیستم. آیا بایستی به او بگویم که آن شعر را یافته‌ام؟»

«دخترم به تازگی مدت زیادی از وقتش را صرف ارتباط اینترنتی با پسری شانزده ساله کرده است. آن پسر می‌گوید که شانزده سال دارد، ولی چه کسی می‌داند؟ او حالا می‌خواهد با دخترم ملاقات کند. به نظرم خودم بایستی مانع کار دخترم شوم. نظر شما چیست؟

وقتی از آن جلسه با خودرو به خانه برمی‌گشتیم، بی‌وقفه با هم حرف می‌زدیم: ببین این پدر و مادرها را چه چیزی ناراحت می‌کند! ... این روزها در چه دنیای متفاوتی زندگی می‌کنیم! ... ولی آیا دوره و زمانه به راستی این قدر عوض شده است؟ آیا زمانی که بچه‌های ما دوران بلوغ و نوجوانی را پشت سر می‌گذاشتند، ما و دوستانمان نگران مواد مخدر، روابط جنسی، فشاری که همسن و سالان به هم می‌آوردند، و، بله، حتی خودکشی نبودیم؟ اما آنچه امشب شنیدیم، تا اندازه‌ای بدتر و ترساننده‌تر به نظر می‌رسید. حتی چیزهای بیشتری بود که می‌بایستی نگرانشان باشیم. و مشکلات پیشتر از موعد آغاز می‌شدند. شاید چون دوران بلوغ پیشتر از موعد شروع می‌شد.

* * *

چند روز بعد تلفن دیگری زده شد، و این بار تماس گیرنده مدیر یک مدرسه بود:

*«ما درحال حاضر برنامه‌ای آزمایشی را برای گروهی از دانش‌آموزان دورهٔ دبستان و دبیرستان به اجرا گذاشته‌ایم. ما یک نسخه از کتاب **به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن** به هر یک از پدر و مادرهای شرکت‌کننده در این برنامه داده‌ایم. چون کتاب شما بسیار کمک‌کننده و مفید است، از خودمان پرسیدیم آیا شما مایلید با این پدر و مادرها آشنا شوید و چند کارگاه آموزشی برای آنان تشکیل دهید؟»*

به آن مدیر گفتیم که در این باره فکر می‌کنیم و سپس با او تماس می‌گیریم.

* * *

در طی چند روز گذشته ما با هم نشستیم و درمورد نوجوانانی که زمانی به بهترین نحو می‌شناختیم، یعنی نوجوانان خودمان، تجدید خاطره کردیم. ما زمان را به عقب برگرداندیم و خاطراتی را فرا خواندیم که از دوران بلوغ و نوجوانی بچه‌های خودمان داشتیم و مدت‌ها می‌شد که آن خاطرات را در صندوقچهٔ ذهن گذاشته و درش را قفل کرده بودیم- خاطراتی از لحظه‌های تیره و تار، نقاط روشن زندگی، و دورانی که نفس در سینه‌مان حبس می‌شد. کم‌کم وارد قلمرو احساسی سال‌های گذشته شدیم و همان دلشوره‌ها و نگرانی‌ها را احساس کردیم. بار دیگر اندیشیدیم که چه چیزی این مرحله از زندگی را آن قدر دشوار کرده بود.

چنان بود که گویی به ما هشدار داده نشده بود. از زمانی که بچه‌هایمان به دنیا آمدند، شنیدیم «حالا که خردسال هستند از وجودشان لذت ببرید»... «بچه‌های کوچک، مشکلات کوچک دارند؛ بچه‌های بزرگ، مشکلات بزرگ.» به ما بارها و بارها گفته شده بود که این بچه‌های مامانی و دوست‌داشتنی، روزی به بیگانه‌هایی عبوس تبدیل می‌شوند که از سابقهٔ ما انتقاد می‌کنند، با قوانین ما به مخالفت برمی‌خیزند، و ارزش‌های ما را پس می‌زنند.

بنابراین، اگرچه تا اندازه‌ای آمادهٔ تغییرها در رفتار فرزندانمان بودیم، هیچ کس ما را برای احساسات از دست دادن و فقدانمان آماده نکرده بود.

از دست دادن ارتباط دیرین و نزدیک. *(این فرد دشمن که در خانه‌ام زندگی می‌کند، کیست؟)*

از دست دادن اعتماد به نفس. *(او چرا این گونه عمل می‌کند؟ این کاری است که من انجام داده‌ام ... یا انجام نداده‌ام؟)*

از دست دادن خشنودیِ مورد نیاز بودن. *(«نه، لازم نیست تو بیایی. دوستانم با من خواهند آمد.»)*

از دست دادن این حس خودمان که محافظانی قدرتمندیم که می‌توانیم فرزندان خود را از آسیب مصون نگه داریم. *(از نیمه شب گذشته است. دخترم کجاست؟ چه کار می‌کند؟ چرا هنوز به خانه نیامده است؟)*

و حتی بزرگ‌تر از حس از دست دادنمان، ترس ما بود. *(بچه‌هایمان را چگونه از میان مشکلات این سال‌های دشوار با توفیق به پیش ببریم؟ خودمان چگونه از پس مشکلات برآییم؟)*

اگر برای ما که به نسل پیش تعلق داریم اوضاع چنین بود، برای پدر و مادرهای امروزی می‌بایستی چگونه باشد؟ آنان دارند فرزندانشان را در فرهنگی پرورش می‌دهند که از آنچه پیشتر بود زننده‌تر، سرهم‌بندی‌شده‌تر، مادی‌گراتر! بیشتر دستخوش مسائل جنسی و خشن‌تر است. چرا پدر و مادرهای امروزی احساس از

توان افتادگی نمی‌کنند؟ چرا به خارج از محدودهٔ منطقی رانده نمی‌شوند؟

درک این امر دشوار نیست که چرا بعضی‌ها با جدی‌شدن واکنش نشان می‌دهند- چرا قانون وضع می‌کنند، برای هر قانون‌شکنی مجازات قایل می‌شوند و هر چند اندک، و نوجوانانِ خود را کمی کنترل می‌کنند. ما همچنین می‌توانیم درک کنیم که چرا شماری دیگر تسلیم می‌شوند، چرا دست‌های خود را بالا می‌برند، به مسیری دیگر چشم می‌دوزند، و امیدوارند بهترین‌ها نصیبشان شود. اما هردو این رویکردها- «کاری را که من می‌گویم انجام بده» یا «هر کاری دوست داری انجام بده» امکان ارتباط را از بین می‌برد.

چرا هر فرد جوانی پذیرای والد تنبیه کننده است؟ چرا او از والدی آسانگیر رهنمود می‌خواهد؟ با این همهٔ سعادت و خوشی نوجوانان ما- گاهی امنیت آنان- در دستیابی به افکار و ارزش‌های پدر و مادرشان نهفته است. نوجوانان بایستی بتوانند تردیدهایشان را بروز دهند، ترس‌هایشان را محرمانه بازگو کنند، و به یاری بزرگسالانی که بدون قضاوت کردن سخنانشان را می‌شنود و کمکشان می‌کند که تصمیم‌های مسئولانه بگیرند، به کندوکاو درمورد گزینه‌هایشان بپردازند.

در آن سال‌های حیاتی، غیر از مادر و / یا پدر، چه کسی هست که برای مقابله با پیام‌های فریبندهٔ رسانه‌ها به نوجوانان همواره یاری دهد؟ چه کسی کمکشان می‌کند در برابر فشار همسن و سالان خود مقاومت نشان دهند؟ چه کسی یاری شان می‌رساند که از پس

داردودسته‌های خلافکار و ظلم‌ها، اشتیاق مورد پذیرش دیگران قرار گرفتن، ترس طرد و نپذیرفته شدن، وحشت‌ها، هیجان و آشفتگی دوران بلوغ برآیند؟ چه کسی کمکشان می‌کند با فشار تبعیت کردن از دیگران و کشیده شدن به سوی صادق بودن با خودشان دست و پنجه نرم کنند؟

زندگی با نوجوانان ممکن است توان‌فرسا باشد. ما می‌دانیم. این را به خاطر می‌آوریم. ولی همچنین به یاد می‌آوریم که در آن سال‌های پرتلاطم چگونه به مهارت‌هایی که آموخته بودیم متوسل شدیم و آن مهارت‌ها چگونه یاری‌مان دادند کشتی زندگی‌مان را در آن آب‌های خروشان و مواج هدایت کنیم و غرق نشویم.

اکنون زمان آن بود که آنچه را برای ما این قدر سودمند و معنادار بود، به دیگران انتقال دهیم. و آنچه را برای نسل کنونی سودمند و پرمعناست از آنان بیاموزیم.

ما به آن مدیر تلفن زدیم و به منظور تشکیل نخستین کارگاه آموزشی برای پدر و مادرهای نوجوانان اعلام آمادگی و برنامه‌ریزی کردیم.

یک

دست و پنجه نرم کردن با احساسات

نمی‌دانستم چه انتظاری داشته باشم.

هنگامی که از پارکینگ به سوی ورودی مدرسه می‌رفتم، چتر باز شده‌ام را محکم در دستم گرفته بودم و از خودم می‌پرسیدم چرا آدم باید در این هوای خیلی سرد و شبی این قدر تیره و تار، منزل گرم و نرم خود را رها کند و به کارگاه آموزشی مربوط به نوجوانان و جوانان برود.

رئیس راهنماهای آن بخش دم در پس از سلام و علیکی با من، مرا به کلاسی راهنمایی کرد که در حدود بیست پدر و مادر در آن نشسته بودند و انتظار می‌کشیدند.

خودم را معرفی کردم، سپس شجاعتشان را بابت بیرون آمدن از خانه در آن هوای سرد ستودم، پس از آن برچسب‌هایی را میانشان تقسیم کردم تا نامشان را بنویسند و به کنار سینه‌شان بچسبانند. همچنان که در حال نوشتن و گفت‌وگوی آرام با یکدیگر بودند، فرصتی پیدا کردم که آن گروه را با دقت از نظر بگذرانم. از افراد مختلفی تشکیل می شدند- زن و مرد تقریباً تعدادشان مساوی بود، از قومیت‌های مختلف، بعضی‌ها زن و شوهر بودند، بعضی تنها و مجرد، تعدادی لباس رسمی پوشیده بودند و شماری از آنان لباس جین معمولی.

وقتی که همه حاضر به نظر می‌رسیدند، از آنان خواستم خودشان را معرفی کنند و کمی دربارهٔ فرزندانشان حرف بزنند.

هیچ تردید و اکراهی در میان نبود. پدر و مادرها، یکی پس از دیگری، دربارهٔ بچه‌هایی حرف زدند که بین دوازده تا بیست سال داشتند. تقریباً همه دربارهٔ مشکلات سروکار داشتن با نوجوانان و جوانان در دنیای امروز سخن گفتند. با این همه، به نظر می‌رسید که آن افراد جانب احتیاط را رعایت می‌کنند، از افشای خیلی از موضوع‌ها اکراه دارند و خودداری می‌کنند، مواظب هستند در اتاقی که پر است از افراد غریبه، خیلی زود و ابتدا به ساکن زیاد دربارهٔ خود افشاگری نکنند و مطالب خصوصی را بر زبان نیاورند.

من گفتم: «بیش از آنکه مطالب بیشتری گفته شود و به اصطلاح جلو برویم، می‌خواهم به شما اطمینان بدهم که هر مطلبی که در اینجا دربارهٔ آن بحث شود، محرمانه باقی می‌ماند. هر چیزی که شما بگویید درون این چهار دیواری خواهد ماند و به بیرون از آن درز نخواهد کرد. به هیچ‌کس مربوط نیست که بچهٔ چه کسی چه کار می‌کند، چگونه لباس می‌پوشد، از مدرسه فرار می‌کند، یا هر کار دیگر. آیا همه با این موضوع موافق هستید؟»

سرها به نشانهٔ موافقت تکان خورد.

ادامه دادم: «از نظر من شماها پدر و مادرهایی هستید که به کار مخاطره‌آمیز و پرهیجانی دست زده‌اید. وظیفهٔ من آموزش دادن شیوه‌هایی از برقراری ارتباط است که به ایجاد روابط بسیار بهتر و خشنود کننده‌ای میان پدر و مادرها و نوجوانان و جوانان بیانجامد. وظیفهٔ شما آزمایش کردن این شیوه‌ها و روش‌هاست- به اجرا درآوردن آن‌ها در خانه و

گزارش دادن نتیجهٔ کار به گروه حاضر در اینجا. اینکه چه چیزی سودمند بود یا نبود؟ اینکه چه چیزی کارگر افتاد یا نیفتاد؟ ما با به هم پیوند دادن نیروهایمان، راه‌های کاملاً مؤثری را برای یاری دادن به فرزندانمان جهت گذرکردن دشوار از دوران کودکی به بزرگسالی تعیین می‌کنیم.»

ساکت شدم تا واکنش افراد حاضر را ببینم. یکی از پدرها با لحنی معترض گفت: « چرا این گذر از کودکی به بزرگسالی بایستی «مرحله‌ای دشوار» باشد؟ یادم نمی‌آید که وقتی جوان بودم چنین دوران به قول شما مشکلی پیش‌رویم باشد. در ضمن، یادم نمی‌آید که برای پدر و مادرم هم مشکلی پیش آورده باشم.»

همسر آن مرد در حالی که نیشخند می‌زد و بازوی وی را می‌گرفت، گفت: «دلیلش این است که تو بچهٔ دردسر سازی نبودی.»

مرد دیگری گفت: « آره، خب شاید ما وقتی نوجوان و جوان بودیم، "دردسرساز نبودن" و مشکل درست نکردن کار ساده‌ای بود. این روزها اوضاع طوری است و چیزهایی می‌بینیم و می‌شنویم که آن زمان نبود.»

گفتم: « فرض کنیم برگشتیم به همان زمان قدیم. به نظرم چیزهایی هست که ما می‌توانیم از دورهٔ بلوغ و نوجوانی خودمان یاد بگیریم که شاید دربارهٔ چیزی که بچه‌های ما امروز از سر می‌گذرانند و به اصطلاح تجربه می‌کنند، بینشی به ما بدهد. اجازه دهید با یادآوری بهترین چیزی که آن زمان در زندگی‌های ما بود، شروع کنیم.»

مایکل، مردی که« بچهٔ بی‌دردسر» بود، اول از همه شروع کرد: « بهترین بخش در زندگی من در آن زمان این بود که ورزش کنیم و با دوست و رفیق به گردش و تفریح برویم.»

یک نفر دیگر گفت: «برای من بهترین چیز آزادی در رفت و آمد بود. تنهایی سوار مترو شدن. رفتن به شهر. سوار اتوبوس شدن و رفتن به ساحل دریا. کلی تفریح و سرگرمی بود!»

دیگران نیز به بحث وارد شدند. خانمی گفت: «اجازهٔ پوشیدن کفش پاشنه بلند داشتن و آرایش کردن و با دوست و رفیق سرگرم بودن. من با بقیهٔ دوست‌هایم شرط‌بندی می‌کردیم که فلان پسر مرا دوست دارد یا او را؟»

«آن زمان زندگی راحت و ساده بود. من آخر هفته‌ها می‌توانستم تا لنگ ظهر بخوابم. اصلاً نگرانی نداشتم که کاری پیدا کنم، کرایهٔ خانه بپردازم و از خانواده‌ام حمایت کنم. در ضمن، نگرانی فردا را نیز نداشتم. می‌دانستم که همیشه می‌توانستم به کمک و پشتیبانی پدر و مادرم امیدوار باشم.»

«برای من دوران خودشناسی بود که ببینم کی هستم و هویت‌های مختلف را آزمایش می‌کردم و در مورد آینده رویاهایی در سرم داشتم. آزاد بودم که خیالپردازی کنم، اما چتر حمایت خانواده‌ام نیز بالای سرم بود.»

زنی به نشانهٔ منفی سر تکان داد و با لحنی اندوهگین گفت: « برای من بهترین بخش دورهٔ نوجوانی این بود که بزرگ شوم و از آن دوران بیرون بیایم.»

به برچسب نام او نگاه کردم و گفتم: «کارن، به نظر می‌رسد که در زندگی‌ات لحظه‌ای و زمانی که بهترین و عالی‌ترین باشد وجود نداشته است.»

او گفت: «صددرصد همین‌طور است. اینکه سر و تهش را یک جوری به هم بیاورم باعث آسودگی‌ام بود.»

یک نفر پرسید: «سرو ته چه چیزی را به هم بیاوری؟»

کارن پیش از پاسخ دادن شانه بالا انداخت: «سرو ته این نگرانی را که مورد قبول هستم یا نه.... و تلاش سخت..... و زورکی خندیدن برای اینکه دیگران دوستم داشته باشند... و هیچ وقت به راستی جور نشدن با بقیه... همیشه دچار این احساس بودن که آدمی بیگانه و غریبه هستم.»

بقیه به سرعت حرف او را پی گرفتند، از جمله کسانی که دقایقی پیش از سال‌های نوجوانی و جوانی خود با شور و هیجان و آب و تاب حرف می‌زدند:

«من هم باید چنین چیزی را بگویم. یادم می‌آید احساس خیلی بدی و حس ناامنی داشتم. آن زمان وزنم زیاد بود و از ظاهری که داشتم، متنفر بودم.»

«می‌دانم هیجانی را که درمورد پسرها داشتم، قبلاً گفتم، ولی حقیقت این است که بیشتر مثل وسواس فکری بود- دوستشان داشتم، از آنان می‌بریدم، به خاطرشان دوستانم را از دست می‌دادم. من فقط به پسرها فکر می‌کردم و نمره‌های مدرسه‌ام این را نشان می‌دهد. من تقریباً فارغ‌التحصیل نشدم.»

«مشکل من در آن زمان فشاری بود که دیگران به من وارد می‌آوردند تا کارهایی را انجام دهم که می‌دانستم خطرناک و نادرست است. من خیلی کارهای احمقانه انجام دادم.»

«یادم می‌آید همیشه سردرگم بودم. من کی هستم؟ چه چیزهایی را دوست دارم؟ از چه چیزهایی بدم می‌آید؟ آیا آدمی واقعی هستم یا آدم‌نما؟

می‌توانم شخصیت خودم را داشته باشم و با این حال مورد قبول دیگران قرار بگیرم؟»

از آن گروه خوشم آمده بود. صداقت و روراستی‌شان را می‌ستودم. پرسیدم: « به من بگویید در آن سال‌هایی که مثل قطار هوایی شهربازی بود، پدر و مادرتان چیزی می‌گفتند و یا کاری می‌کردند که برای شما کمک‌رسان و یاری دهنده باشد؟»

حاضران به جست‌وجو در ذهنشان پرداختند.

«پدر و مادرم در برابر دوستانم هرگز بر سرم فریاد نمی‌کشیدند. اگر کار اشتباهی می‌کردم، برای مثال خیلی دیر به خانه می‌آمدم و دوستانم همراهم بودند، پدر و مادرم صبر می‌کردند تا آنان بروند. بعد بازخواستم می‌کردند و سرم داد می‌کشیدند.»

«پدرِم عادت داشت چیزهایی مثل این بگوید: "جیم، تو بایستی پای عقیده‌ات بایستی.... وقتی تردید داری با وجدانت مشورت کن....از اینکه اشتباه کُنی و همیشه حق با تو نباشد، ترسی به خودت راه نده." فکر می‌کردم باز شروع کرد. ولی بعضی وقت‌ها واقعاً به حرف‌هایش عمل می‌کردم.»

«مادرم همیشه به من فشار می‌آورد که بهتر بشوم و بهتر عمل کنم. می‌گفت: "تو می‌توانی بهتر انجام دهی.... دوباره آن را بررسی کن.... به طور کامل انجامش بده." هیچ وقت نمی‌گذاشت از هیچ چیز قسر در بروم. از سوی دیگر، پدرم عقیده داشت که کار من بی‌نقص و عالی است. بنابراین می‌دانستم برای چه چیزی پیش چه کسی بروم. با اطرافیانم خوب می‌جوشیدم.»

«پدر و مادر من اصرار داشتند همه جور مهارت‌های مختلف را یاد بگیرم- بلد باشم چطوری چک بنویسم، چرخ پنچر خودرو را تعویض کنم. آنان حتی مرا وامی‌داشتند روزی پنج صفحه کتاب اسپانیایی بخوانم. آن زمان باعث رنجشم می‌شد، ولی به دلیل دانستن زبان اسپانیایی سرانجام شغل خوبی پیدا کردم.»

«می‌دانم که این حرف را نبایستی اینجا بزنم، چون احتمالاً خیلی از خانم‌هایی که اینجا هستند، کار می‌کنند، از جمله خودم، ولی آن زمان دوست داشتم وقتی از مدرسه به خانه می‌آیم، مادرم در منزل باشد. اگر در طول روز اتفاق ناراحت کننده‌ای برای من می‌افتاد، می‌توانستم دربارهٔ آن با او حرف بزنم.»

گفتم: «خب، خیلی از شما عقیده دارید که در دورهٔ نوجوانی و جوانی پدر و مادر حامی و پشتیبان شما بوده است.»

جیم گفت: «این فقط نصف قضیه است. پدرم همراه حرف‌های مثبتی که می‌زد، خیلی چیزها می‌گفت که باعث آزارم می‌شد. در نظر او هیچ وقت کاری که انجام می‌دادم درست و کافی نبود. و او این را به من می‌گفت.»

گفته‌های جیم دروازهٔ عبور سیلاب را گشود. به اصطلاح سر درد دل هم باز شد. همه در ذهن خود به دنبال خاطرات ناخوشایند و آزار دهنده می‌گشتند:

«مادرم خیلی کم از من حمایت می‌کرد. خیلی مشکل‌ها داشتم که نیازمند راهنمایی درست و حسابی بود، ولی من همیشه داستان همیشگی را

از او می‌شنیدم: "وقتی که من به سن تو بودم...." بعد از مدتی یاد گرفتم همه چیز را بریزم توی خودم و چیزی نگویم.»

«پدر مادر من عادت داشتند این گونه گناه‌ها را به گردن من بیندازند: " تو تنها پسر ما هستی ... ما از تو بیشتر از این‌ها انتظار داریم.... تو همهٔ استعداد و توانت رو در زندگی به کار نمی‌گیری."»

«نیازهای پدر و مادرم همیشه بر مال من برتری داشت. آنان مشکلات خود را بر دوش من می‌انداختند. در بین شش برادر و خواهرم، من از همه بزرگ‌تر بودم و همیشه از من توقع داشتند بپزم، تمیز کنم و مراقب بقیه خواهر و بردارهایم باشم. من وقت نداشتم که جوانی کنم.»

«من بر عکس بودم. از من به قدری مراقبت و حمایت می‌شد که احساس می‌کردم بدون پدر و مادرم قادر نیستم یک تصمیم ساده بگیرم. سال‌ها طول کشید که خودم را درمان کردم تا آدمی باشم که کمی اعتماد به نفس دارد.»

«پدر و مادر من اهل کشور دیگری بودند- فرهنگی به طور کامل متفاوت داشتند. در خانهٔ من هر چیزی به شدت ممنوع بود. من نمی‌توانستم چیزی را که می‌خواستم، بخرم. نمی‌توانستم جایی که دوست داشتم، بروم. نمی‌توانستم لباسی را که دوست داشتم، بپوشم. حتی وقتی که دبیرستان می‌رفتم و سال آخر بودم، برای هر چیزی باید اجازه می‌گرفتم.»

خانمی به اسم لورا آخرین کسی بود که سخن گفت.

«مادر من درست برعکس بود و به اصطلاح از طرف دیگر بام می‌افتاد. او خیلی سهل‌گیر بود. او هیچ قانونی وضع نکرده بود. من هر وقت دلم می‌خواست می‌آمدم و می‌رفتم. من تا ساعت دو یا سه بامداد بیرون از خانه می‌ماندم در حالی که کسی اهمیت نمی‌داد. هیچ مقررات منع رفت و آمد و

هیچ نوع دخالتی در کار نبود. او حتی اجازه می‌داد در خانه هر کاری که دلم می‌خواست انجام دهم. قسمت ترسناکش این بود که چطوری سریع به سرازیری افتادم. هنوز هم از دست مادرم عصبانی هستم که چرا به من دستور یا راهکار نمی‌داد. او خیلی از سال‌های عمرم را از بین برد و تلف کرد.»

حاضران ساکت شده بودند. افراد تحت تاثیر چیزهایی قرار داشتند که دقایقی پیش شنیده بودند. سرانجام جیم گفت: «هی، پدر و مادر شاید نیت و قصد خوبی داشته باشند، ولی امکان دارد بچه را به راستی خراب کنند.»

مایکل با لحن معترض گفت: «ولی همهٔ ما آن دوره را پشت سر گذاشتیم و به اصطلاح جان به در بردیم. ما بزرگ شدیم، ازدواج کردیم، برای خودمان خانواده تشکیل دادیم. به هر حال، هر طوری بود ما توانستیم بزرگسالانی کارآمد شویم.»

جوآن، زنی که به درمان شدن خود اشاره کرده بود، گفت: «امکان دارد این حرف درست باشد، ولی پشت سر گذاشتن آن مشکلات بد خیلی زمان برد و انرژی تلف کرد.»

لورا به گفته‌های او افزود: « و چیزهایی هست که آدم هرگز پشت سر نمی‌گذارد و از آن‌ها عبور نمی‌کند. من برای همین اینجا هستم. دخترم دارد کارهایی را انجام می‌دهد که باعث نگرانی من می‌شود، و من دوست ندارم کارهایی را که مادرم با من کرد، با او تکرار کنم.»

گفته‌های لورا افراد حاضر را به زمان حال برگرداند. افراد رفته رفته شروع کردند به حرف زدن دربارهٔ نگرانی حال حاضر خود دربارهٔ فرزندانشان:

«چیزی که باعث نگرانی من می‌شود، نگرش تازهٔ پسرم است. او نمی‌خواهد با قانون هیچ کس زندگی کند. او یاغی به تمام معناست. درست همان‌طور که من در پانزده سالگی بودم. ولی من این اخلاق و رفتا را پنهان کردم. پسرم خواسته‌اش را آشکار می‌کند. اصرار دارد که خواسته‌اش را علنی کند.»

«دختر من تنها دوازده سال دارد، ولی خیلی دوست دارد مورد پذیرش دیگران، بویژه پسران، باشد. می‌ترسم روزی، تنها به دلیل اینکه محبوب دیگران باشد خود را در وضعیت سازش با هر چیزی یا کسی قرار دهد.»

«من در مورد تکالیف مدرسهٔ پسرم نگرانم. او دیگر دل به کار نمی‌دهد. نمی‌دانم آیا بیش از اندازه سرگرم ورزش است یا صرفاً دارد تنبلی می‌کند.»

«به نظر می‌رسد که پسرم به تنها چیزی که اهمیت می‌دهد دوستان تازه‌اش و بی‌خیال بودن است. من دوست ندارم با آنان بگردد. به نظرم تاثیر بدی در پسرم دارند.»

«دخترم مانند دو آدم متفاوت است. در بیرون خانه خیلی نازنین است- دوست داشتنی، خوشایند، و مؤدب. اما در خانه، همهٔ این چیزها را فراموش می‌کند. همان دقیقه‌ای که به او می‌گویم اجازه ندارد کاری را انجام دهد یا چیزی را داشته باشد، نحس و تندخو می‌شود.»

« درست مثل دختر من است. فقط چیزی که هست او وقتی نامادری جدیدش را می‌بیند نحس و بداخلاق می‌شود. وضعیتی پرتنش است- بخصوص وقتی که آخر هفته‌ها دور هم هستیم.»

« من در مورد کل کارهایی که نوجوانان و جوانان می‌کنند نگرانم. بچه‌ها این روزها نمی‌دانند چه چیزی را دود می‌کنند، سیگار یا مواد، و چه

چیزی می‌نوشند. بارها شنیدم که در مهمانی‌های جوان‌ها در لیوان نوشیدنی دخترها مواد مخدر می‌ریزند و بعد به او تعدی می‌کنند.»

نگرانی جمعی گروه حاضر سبب سنگینی هوا شده بود.

کارن خنده‌ای عصبی کرد و گفت: «خب، حالا که می‌دانیم مشکلات چیست- زود باشید، به جواب‌هایی فوری نیاز داریم!»

گفتم: «هیچ پاسخ فوری و سریعی وجود ندارد. منظورم در مورد جوانان است. شما نمی‌توانید آنان را از خطرهای دنیای امروز محافظت کنید، یا آسیب‌های احساسی سال‌های نوجوانی یا جوانی‌شان را نادیده بگیرید، یا از شر فرهنگ پرسروصدایی که با پیام‌های ناسالم آنان را بمباران می‌کند رها شوید. ولی اگر بتوانید در خانه نوعی جو آرام بیافرینید که فرزندتان احساس کند به آزادی می‌تواند احساسش را بروز دهد، احتمال و امکان خوبی هست که آنان بیشتر پذیرای شما و احساس‌هایتان باشند. بیشتر تمایل پیدا کنند که دیدگاه بزرگسالانهٔ شما را مورد توجه قرار دهند. بیش از پیش پذیرای قوانین و قید و بندهای شما شوند. احتمال بیشتری دارد که ارزش‌های شما سبب حمایت و پشتیبانی آنان گردد.»

لورا گفت: «منظورتان این است که امیدی هست! خیلی دیر نشده است؟ من هفتهٔ پیش با این احساس وحشتناکِ هراس از خواب بیدار شدم. به تنها چیزی که می‌توانستم فکر کنم این بود که دخترم دیگر بچهٔ کوچکی نیست و راه برگشتی هم وجود ندارد. من مثل آدم‌های فلج توی بسترم دراز کشیدم و در مورد همهٔ کارهای نادرستی که در مورد او انجام داده بودم، فکر کردم. بعد خیلی احساس افسردگی به من دست داد.

«سنپس این موضوع به ذهنم خطور کرد. هی، هنوز نمردم. او هنوز از خانه بیرون نیفتاده است. و من همیشه مادرش خواهم بود. شاید بتوانم یاد بگیرم مادر بهتری باشم. خواهش می‌کنم به من بگویید که خیلی دیر نشده است.»

به او اطمینان دادم: «من به تجربه دریافته‌ام که برای بهبود بخشیدن ارتباط با فرزند هرگز دیر نیست.»

«راستی؟

«به راستی.»

زمان آغاز نخستین تمرین فرا رسیده بود.

* * *

رو به گروه گفتم: «وانمود می‌کنیم من فرزند جوان شما هستم. می‌خواهم چیزهایی را به شما بگویم که در ذهن دارم و از شما می‌خواهم به شیوه‌ای پاسخ دهید که بی‌تردید حال هر بچه‌ای را می‌گیرد و او را از دل و دماغ می‌اندازد. شروع می‌کنیم:

«نمی‌دانم آیا می‌خواهم به دانشگاه بروم.»

«پدر و مادرهای» من بی‌درنگ آغاز می‌کنند:

«حرف مسخره نزن، البته که می‌خواهی به دانشگاه بروی.»

«این احمقانه‌ترین حرفی است که تا به حال شنیده‌ام.»

«باورم نمی‌شود که حتی این حرف را بزنی. تو که نمی‌خواهی دل پدربزرگ و مادربزرگ را بشکنی؟»

همه خندیدند. با انتشار نگرانی‌ها و نارضایی‌هایم در جو حاکم بر کلاس ادامه دادم:

«چرا همیشه من باید زباله‌ها را به بیرون از خانه ببرم؟»

«چون تو در این خانه به جز خوردن و خوابیدن کاری انجام نمی‌دهی.»

«چرا تو همیشه باید تنها کسی باشد که به این کار اعتراض می‌کند؟»

«چطوری است که وقتی از برادرت کمک می‌خواهم، نق نمی‌زند و مشکلی ایجاد نمی‌کند؟»

«امروز یک پلیس دربارهٔ مواد مخدر برای ما کلی سخنرانی کرد. چقدر باور نکردنی! همهٔ‌کاری که او سعی کرد انجام دهد، ترساندن ما بود.»

«تو را بترساند؟ او سعی دارد تلنگری به آن کلهٔ پوکت بزند که به خودت بیایی.»

«اگر من مچ تو را در حال استفاده از مواد بگیرم، آن وقت واقعاً باید بترسی.»

«مشکلی که این روزها با شما بچه‌ها هست این است که خیال می‌کنید همه چیز را می‌دانید. خب، بگذار به تو بگویم، تو خیلی چیزها هست که باید یاد بگیری.»

«برای من اهمیت ندارد که تب داشته باشم. امشب به هیچ وجه آن کنسرت را از دست نمی‌دهم!»

«این چیزی است که تو تصور می‌کنی. تو امشب هیچ جایی نمی‌روی، مگر توی رختخواب.»

«چرا می‌خواهی کاری این قدر احمقانه بکنی؟ تو هنوز مریضی.»

«دنیا که به آخر نرسیده. خیلی از کنسرت‌های دیگر هم هست. چرا خودت را با شنیدن آخرین آهنگ‌هایی که این گروه موسیقی اجرا کرده‌اند سرگرم نمی‌کنی؟ چشمانت را ببند و وانمود کن در آن کنسرت هستی.»

مایکل با صدایی آمیخته با خس‌خس بینی گفت: « اوه، آره، این‌ها قاعدتا بایستی واقعیت بزرگی را تکرار کند.»

گفتم: «درواقع، به عنوان فرزند شما چیزهایی که همین الان شنیدم "واقعیت بزرگی" برای من تکرار نکرد. شما احساسات مرا نادیده گرفتید، افکارم را مسخره کردید، قضاوتم را مورد انتقاد قرار دادید و پندهایی به من دادید که از شما نخواسته بودم. و همهٔ این کارها را خیلی راحت انجام دادید. جریان چیست؟»

لورا گفت: « چون این چیزی است که ما در ذهن‌هایمان داریم. این‌ها حرف‌هایی است که وقتی بچه بودیم، شنیدیم. این حرف‌هایی است که به طور طبیعی بر زبان می‌آید.»

گفتم: « من هم تصور می‌کنم برای پدر و مادرهایی که می‌خواهند احساسات دردناک یا آشفته کننده را از خود دور کنند، طبیعی است. برای ما دشوار است که بشنویم جوانان یا نوجوانانمان آشفتگی یا رنجش و ناامیدی یا دلسرد شدنشان را ابراز کنند. تحمل دیدن ناشادی آنان برای ما ناممکن است. بنابراین با بهترین قصد و نیت است که احساس‌هایشان را نادیده می‌گیریم و منطق بزرگسالانهٔ خودمان را تحمل می‌کنیم. ما می‌خواهیم "بهترین راه احساس کردن" را به آنان نشان دهیم.»

«و با این همه، گوش کردن ماست که بزرگ‌ترین آسودگی را می‌بخشد. پذیرش احساسات ناشاد آن‌ها از جانب ماست که می‌تواند کار دست‌و پنجه نرم کردن با آن احساسات را برای بچه‌ها آسان کند.»

جیم گفت: «اوه! اگر همسرم امشب اینجا بود، می‌گفت "می‌بینی، این چیزی است که سعی می‌کردم به تو بگویم. برای من دلیل و منطق نیاور.

آن همه سوال مطرح نکن. به من نگو چه کار اشتباهی انجام دادم یا بعدش باید چه کار کنم. فقط گوش کن!"»

کارن گفت: «می‌دانید متوجه چه چیزی شدم؟ من بیشتر وقت‌ها گوش می‌دهم- به حرف‌های همهٔ آدم‌ها غیر بچه‌های خودم. اگر یکی از دوستانم آشفته و پریشان باشد، حتی به فکر این نمی‌افتم که به او بگویم چه کار کند. ولی در مورد بچه‌هایم قضیه کاملاً فرق دارد. بلافاصله دست به کار می‌شوم. شاید دلیلش این باشد که به عنوان والد به حرف‌هایشان گوش می‌دهم. در نقش والد، احساس می‌کنم که باید اوضاع را روبه‌راه کنم.»

گفتم: «این کار یا مبارزطلبی بزرگیه. منظورم تغییر دادن "چطوری خودم اوضاع را روبه‌راه کنم." به "چطور فرزندانم را به این آمادگی و توانایی برسانم که خودشان به اوضاع و کارها سرو سامان دهند؟"»

در این وقت از درون کیف دستی‌ام تصاویر نقاشی شده را که برای جلسهٔ اول تهیه کرده بودم بیرون آوردم و پخش کردم و گفتم: « بفرمایید. در این تصاویر که به صورت کارتونی نقاشی شده، بعضی از اصول و مهارت‌هایی هست که برای نوجوانان و جوانان ما در زمان آشفتگی و پریشانی یاری دهنده است. در هر مورد تفاوت فاحش میان نوعی از حرف زدن را که می‌تواند بر نگرانی آنان اضافه کند، و نوع گفتاری را که یاری می‌دهد با آن نگرانی کنار بیایند و بر آن چیره شوند، خواهید دید. هیچ تضمینی نیست که حرف‌های ما پیامدهای مثبتی را که در این تصاویر می‌بینید، داشته باشد، اما دست‌کم آسیب‌رسان نیستند.»

به جای نادیده گرفتن احساسات ...



مادر نمی‌خواهد اَبی احساس بدی داشته باشد. ولی با نادیده‌گرفتن نگرانی دخترش، بدون آنکه بخواهد، به آن اضافه می‌کند.

افکار و احساسات را شناسایی کنید



مادر همیشه نمی‌تواند همهٔ ناراحتی‌های اَبی را برطرف کند، ولی با طرح افکار و احساسات او در قالب کلمات، به دخترش کمک می‌کند با واقعیت کنار بیاید و برای ادامه دادن به زندگی شجاعت لازم را به دست آورد.

به جای بی‌توجهی به احساسات ...



مادر نیت خوبی دارد. او می‌خواهد پسرش کارهای مدرسه را خوب انجام دهد. اما با انتقاد از رفتارش، نادیده گرفتن نگرانی‌اش، و تعیین تکلیف برای او کار را برای تصمیم‌گیری پسر دشوار می‌کند.

با کلمات یا صداهایی مانند اوه ... هومم‌م ... آهان ... متوجهم، احساسات را مورد تأیید قرار دهید



پاسخ‌های کوتاه و حاکی از همدردی مادر به پسرش یاری می‌دهد احساس کند وضعیتش درک شده است و این امر باعث می شود با آزادی تمام حواس خود را بر روی آنچه لازم است انجام دهد متمرکز سازد.

به جای دلیل و منطق آوردن و دادن توضیحات ...



وقتی پدر به درخواست درک کردنی دخترش با توضیح منطقی پاسخ می‌دهد، دختر بیش از پیش دلسرد می‌شود.

وقتی نمی‌توانید تسلیم واقعیت شوید،
به خیالبافی پناه ببرید



پدر، با دادن آنچه دخترش می‌خواست در عالم خیال، پذیرفتن واقعیت را برای دخترش ساده‌تر می‌کند.

به جای مخالفت با خواستهٔ جوان به وسیلهٔ قضاوت کردن ...



مادر برای خوشحال کردن پسرش و پرهیز از مشاجره، از قضاوت خود دست برمی‌دارد و راهی را برمی‌گزیند که کمترین مقاومت در آن است.

در حالی که رفتار ناپذیرفتنی را اصلاح می‌کنید، احساسات را بپذیرید



مادر با نشان دادن دلسوزی برای ناراحتی جسمی پسر، پذیرفتن محدودیت‌های حرکتی شدید را برای او ساده‌تر می‌کند.

پیش از آنکه خواندن شرح تصاویر پایان یابد، اظهارنظرها آغاز شد.

«شما می‌بایستی در خانهٔ من بوده باشید! هر چیزی نبایستی گفت، درست مثل کاری است که من می‌کنم.»

«چیزی که باعث ناراحتی من می‌شود این است که پایان همهٔ این ماجراهایی که گفته شد به خوبی و خوشی تمام می‌شود. بچه‌های من هیچ وقت به این سادگی‌ها دست برنمی‌دارند یا تسلیم نمی‌شوند.»

«اما موضوع دست برداشتن یا تسلیم شدن بچه‌ها نیست. قضیه تلاش برای درک واقعی احساس آنان است.»

«آره، ولی برای انجام دادن این کار باید به شیوه‌ای متفاوت گوش بدهید.»

«و یک طور دیگری هم حرف بزنید. مثل اینکه می‌خواهید به طور کامل زبان دیگری را یاد بگیرید.»

گفتم: «و برای راحت شدن و مشکل نداشتن با زبانی جدید برای مال خود کردن آن، تمرین کردن کمک کننده است. بیایید از حالا شروع کنیم. فرض کنیم من دوباره نقش نوجوان یا جوان شما را بازی کنم. من همان نگرانی‌هایم را ابراز می‌کنم، فقط این بار، پدر و مادر، پاسخ و واکنش شما باید با استفاده از یکی از مهارت‌هایی باشد که هم‌اکنون به صورت تصویری دیدید.»

افراد حاضر بی‌درنگ شروع کردند به ورق زدن صفحه‌هایی که تصاویر نقاشی شده در آن‌ها بود. پیش از آنکه فهرست نگرانی‌هایم را مطرح کنم، دقایقی به آنان وقت دادم. بعضی افراد گروه بی‌درنگ به من پاسخ دادند؛ بعضی دیگر مدتی طول کشید تا جواب بدهند. افراد شروع کردند، ساکت

شدند، جمله‌هایشان را عوض کردند، و سرانجام واژه‌هایی که راضی‌شان می‌کرد بر زبان آوردند.

«نمی‌دانم آیا می‌خواهم به دانشگاه بروم.»

«به نظر می‌رسد گویا در این مورد کمی تردید داری.»

«تو حتماً از خودت می‌پرسی که آیا دانشگاه برای تو مناسب است یا نه.»

«می‌دانی چه چیزی عالی است؟ ای کاش می‌توانستی توی گوی بلورین پیشگویی نگاه کنی و ببینی اگر به دانشگاه نروی زندگی‌ات چگونه خواهد بود..... یا ای کاش این کار را می‌کردی.»

«چرا همیشه من باید زباله‌ها را به بیرون از خانه ببرم؟»

«هی پسر می‌دانم که این کار تو را چقدر ناراحت می‌کند.»

«این کار مورد علاقه‌ات نیست. اجازه بده فردا دربارهٔ نوبتی کردن کارهای سخت خانه حرف بزنیم. در حال حاضر به کمک تو نیاز دارم.»

«به نظرت عالی نبود اگر زباله‌ها خودشان می‌رفتند بیرون؟»

«امروز یک پلیس دربارهٔ مواد مخدر برای ما کلی سخنرانی کرد. چقدر باور نکردنی! همهٔ کاری که او سعی کرد انجام دهد، ترساندن ما بود.»

«پس تو عقیده داری که او اغراق می‌کرد- یعنی تلاشش برای دور نگه داشتن بچه‌ها از مواد مخدر اغراق‌آمیز بود.»

«روش ترساندن آدم را واقعاً از دل و دماغ می‌اندازد.»

«به نظر می‌رسد گویا تو دوست داری بزرگسالان به بچه‌ها اطلاعات مستقیم بدهند و به آنان اعتماد کنند که تصمیم‌های مسئولانه می‌گیرند.»

برای من اهمیت ندارد که تب داشته باشم. امشب به هیچ وجه آن کنسرت را از دست نمی‌دهم!

«مریض بودن چه بدبختی بزرگی است- از میان این همه روز درست همین امروز! تو چند هفته است که انتظار این کنسرت را می‌کشیدی.»

«می‌دانم. تو خودت را برای رفتن به آن کنسرت آماده کرده بودی. مشکل این است که با ۳۹ درجه تب بایستی توی رختخواب بخوابی.»

«اگرچه می‌دانی کنسرت‌های خوب دیگری هم برگزار می‌شود، مطمئناً آرزو می‌کردی ای کاش مجبور نبودی این یکی را از دست بدهی.»

وقتی تمرین به پایان رسید، افراد به نظر می‌رسید که از خودشان راضی و خشنودند. لورا گفت: « گمان می‌کنم کم‌کم دارم موضوع را می‌گیرم. قضیه این است که آنچه را تصور می‌کنید بچه‌ها احساس می‌کنند. در قالب کلمات بیاوری، ولی آنچه خود*تان* احساس می‌کنید، بروز ندهید.»

جیم گفت: «خب این قسمتی است که به آن اعتراض دارم. من چه وقت دربارهٔ احساسات خودم حرف بزنم- یعنی چیزی را که می خواهم بگویم؟ برای مثال: "انجام دادن کارهای سخت، شراکت در زندگی خانواده است." "رفتن به دانشگاه یک مزیت است؛ می‌تواند زندگی تو را عوض کند."

" استفاده از مواد مخدر کار خیلی زشتی است؛ می‌تواند زندگی تو را از هم بپاشد."

مایکل حرف او را تایید کرد: « آره، هر چه باشد ما پدر و مادریم. پس چه وقت باید دربارهٔ باور خود یا اینکه برای چه چیزی ارزش قایلیم، حرف بزنیم؟»

گفتم: «همیشه وقت هست که پیام خودتان را بدهید. اما اگر اجازه بدهید فرزندتان بداند که حرفش شنیده می‌شود، شجاعت و فرصت بیشتری دارید که حرفتان شنیده شود. حتی در آن صورت نیز تضمینی وجود ندارد. امکان دارد آنان شما را به نفهمیدن، غیر منطقی یا امل و قدیمی بودن متهم کنند. اما اشتباه نکنید. نوجوانان و جوانان شما با وجود اهانت‌ها و اعتراض‌هایشان می‌خواهند بدانند دقیقاً موضع شما چیست. ارزش‌ها و باورهای شما در تعیین انتخاب‌هایشان نقشی حیاتی بازی می‌کند.»

نفسی عمیق کشیدم. در این جلسهٔ شبانه دربارهٔ خیلی از مسائل حرف زدیم. وقت آن بود که پدر و مادرها به خانه بروند و آنچه را آموخته بودند مورد آزمایش قرار دهند. تا اینجا قدرت اعتقادهای راسخ من آنان را به جلو می‌راند. آنان تنها با به کارگیری این مهارت‌ها در مورد نوجوانان و جوانان خود و دیدن پیامدها به چشم خودشان امکان داشت به عقیده‌ای راسخ دست یابند و آن را بسط و گسترش دهند.

گفتم: «هفتهٔ دیگر شما را می‌بینم. منتظرم تجربیاتی را که به دست آوردید، بشنوم.»

گزارش‌ها

نمی‌دانستم از نخستین جلسهٔ دیدارتان چه نتیجه‌ای به دست خواهد آمد. وقتی با تعدادی از پدر و مادرها در کارگاه آموزشی نشسته‌ای و سعی داری اصولی تازه را برای مسائل و مشکلات احتمالی به کار ببری، قضیه یک چیز است. اما وقتی در خانه تنها هستی و سعی داری با بچه‌های واقعی و مشکلات واقعی دست و پنجه نرم کنی و سرو کله بزنی، قضیه کاملا فرق می‌کند. و با این همه، بسیاری از پدر و مادرها این کار را انجام دادند. تجربه‌های آنان را با کمی ویرایش به عنوان نمونه در اینجا آورده‌ام. (متوجه خواهید شد که بیشتر ماجراهایی که نقل شده مربوط به کسانی است که به طور فعال در کلاس شرکت کرده‌اند. با این همه، بعضی از آن‌ها پدر و مادرهایی هستند که به ندرت به کلاس می‌آمدند و در بحث شرکت می‌کردند، ولی کسانی بودند که می‌خواستند ماجرایشان را با ما درمیان بگذارند- البته به صورت نوشته- موضوع‌هایی که مربوط می‌شد به اینکه مهارت‌های جدیدشان در روابط آنان با نوجوانان و جوانانشان چه تاثیری گذاشته است.)

جوآن

دختر من راشل، این اواخر خیلی گرفته و غمگین به نظر می‌رسید. اما هر وقت از او می‌خواستم به من بگوید چه مشکلی دارد. او می‌گفت: «هیچی» من می‌گفتم: «اگر به من نگویی چطور می‌توانم کمکت کنم؟» او می‌گفت: «نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم.» من می‌گفتم: « اگر درباره‌اش حرف

بزنی، شاید حالت بهتر شود.» بعد او نگاهی به من می‌انداخت و قضیه به همین‌جا خاتمه می‌یافت.

اما بعد از اینکه هفتهٔ پیش بحث و گفت‌وگو کردیم، سعی کردم «رویکرد جدید» را مورد آزمایش قرار دهم. گفتم: «راشل، تو این اواخر خیلی ناشاد به نظر می‌رسی. هر چه که هست، چیزی باعث می‌شود احساس و حال واقعاً بدی داشته باشی.»

خب، اشک‌هایش بر روی گونه‌های او غلتید و کم‌کم موضوع را بر زبان آورد. دو نفر از دوستانش که در مدرسهٔ ابتدایی و متوسطه با هم بودند، در حال حاضر جزو برو بچه‌هایی به شمار می‌آمدند که خیلی محبوبیت داشتند، و او را به اصطلاح از گود خارج کرده بودند. آنان در سالن غذاخوری دیگر برای او صندلی خالی نگه نمی‌دارند، کاری که قبلاً انجام می‌دادند و به مهمانی‌هایشان نیز دعوتش نمی‌کنند. این روزها وقتی در راهرو از کنار هم رد می‌شوند، حتی به سلام او جواب نمی‌دهند. او تردیدی نداشت که یکی از آنان برای بقیهٔ بچه‌ها ایمیل فرستاده و در آن نوشته بود که لباس‌های «مزخرفی» که دخترم می‌پوشد مارک‌دار نیست و در ضمن او را چاق نشان می‌دهد.

من یکه خوردم. شنیده بودم که در مدرسه چنین کارهایی انجام می‌گیرد و می‌دانستم که بعضی از دخترها امکان دارد چقدر بدجنس و ظالم باشند، ولی هرگز تصورش را نیز نمی‌کردم که چنین اتفاقی برای دختر من بیفتد.

همهٔ کاری که می‌خواستم انجام دهم رفع نگرانی دخترم بود. به او بگویم که به آن دختران تخس و بد ذات کاری نداشته باشد و فراموششان کند. دوستان جدید پیدا کند. دوستان بهتر. دوستانی که شخصیت برجسته

و عالی او را قدر بدانند. ولی چنین حرف‌هایی نزدم. به جای آن، فقط دربارهٔ احساسات او حرف زدم. گفتم: « اوه عزیز دلم، این موضوع ناگوار و دور از انصاف است. پی بردن به اینکه کسانی که تصور می‌کردی دوستانت هستند، به راستی دوست تو نبودند، آزاردهنده است.»

او گفت: « آنان چطور می‌توانند این قدر پست باشند!» و بیشتر گریه کرد. سپس دربارهٔ یکی دیگر از دخترهای کلاس حرف زد که می‌گفتند بدنش خیلی بوی بد، بوی ادرار، می‌دهد و این موضوع را در اینترنت انتشار داده بودند.

باور کردن آنچه می‌شنیدم برای من دشوار بود. به راشل گفتم که این گونه رفتار نشان می‌دهد که آنان چه نوع آدم‌هایی هستند و نه چیزی دیگر. از قرار معلوم، تنها راهی که این دختران احساس کنند آدم‌هایی استثنایی هستند، یعنی بخشی از «گروه این‌طور دخترها»، آن است که مطمئن شوند بقیه در آن گروه راهی ندارند.

او به نشانهٔ تردید سر تکان داد و پس از آن مدت زیادی گفت‌وگو کردیم- دربارهٔ دوستان «واقعی» و دوستان «دروغین» و اینکه چطور تفاوت آنان را بفهمیم. پس از آن متوجه شدم که حالش کم‌کم دارد بهتر می شود.

اما خودم چنین عقیده‌ای نداشتم. از این‌رو، روز بعد و پس از رفتن راشل به مدرسه، با مشاور تحصیلی او در مدرسه تماس گرفتم. به او گفتم که این تماس خصوصی و محرمانه است، ولی گمان می‌کنم او بخواهد بداند که چه اتفاق‌هایی دارد می‌افتد.

نمی‌دانستم چه پاسخی خواهم شنید، ولی او برخوردی عالی داشت. او گفت از تماس گرفتن من بسیار خوشحال است، زیرا دربارهٔ این قضیه که

خودش «زورگویی دنیای مجازی» می‌نامید این اواخر مطالب زیادی شنیده بود و اینکه قصد داشت موضوع را با مدیر در میان بگذارد تا ببینند چه کاری می‌توان انجام داد که به همهٔ دانش‌آموزان کمک شود تا دریابند این نوع سوء استفاده از اینترنت به ضرر دیگران، چقدر ممکن است آسیب‌رسان و شرم‌آور باشد.

وقتی که حرف‌هایمان تمام شد احساس کردم خیلی بهترم. در واقع، متوجه شدم که دارم فکر می‌کنم، *چه کسی می‌داند؟ شاید این قضایا نتیجه‌ای خوب به بار آورد.*

جیم

بزرگ‌ترین پسرم به صورت نیمه وقت در رستورانی که غذای آماده (فست فود) می‌فروشند، کار می‌کند. شنبهٔ پیش که از محل کارش به خانه برگشت، کوله‌اش را بر روی میز پرت کرد و هر چه ناسزا به دهانش می‌آمد به رئیس خود گفت. هر کلمه‌ای که از دهانش بیرون می‌آمد با ناسزایی همراه بود.

معلوم شد وقتی که رئیس او از وی پرسیده بود آیا در آخر هفته‌ها می‌تواند چند ساعتی اضافه کار کند، پسرم گفته بود: «شاید.» اما وقتی پسرم روز شنبه صبح سر کار رفته بود و می‌خواست به رئیس خود بگوید که به طور قطع اضافه کاری خواهد کرد، آن «حرامزاده» (نقل قول از پسرم) آن اضافه‌کاری را به کس دیگری محول کرده بود.

خب، پسرک خوش اقبال بود که آنچه را به راستی می‌خواستم بگویم، بر زبان نیاوردم: «چرا این موضوع تو را شگفت زده می‌کند؟ چه انتظاری

داشتی؟ یک کمی بزرگ شو! چطوری قرار است رئیسی با وجود کارمندی که به وی می‌گوید "شاید" کار بکند، خواهد توانست کسب و کارش را اداره کند. "شاید" کلمه‌ای صریح و قاطع نیست.»

اما من ناراحتی‌ام را از کاری که کرده بود نشان ندادم و حتی درمورد ناسزاها حرفی نزدم- البته این بار فقط گفتم: «احساس نمی‌کنی که همان وقت بایستی جوابی قطعی به او می‌دادی؟» او گفت: «نه، لازم بود که درباره‌اش فکر کنم!»

گفتم: «آهان.»

او گفت: «می‌دانی که من غیر از آن کار، زندگی دیگری هم دارم.»

اندیشیدم، *این چرندیات تاثیری ندارد.*

سپس وی ناگهان گفت: «گمان می‌کنم خیط کردم. وقتی به خانه رسیدم بایستی به او زنگ می‌زدم و پا در هوا نگهش نمی‌داشتم.»

نظرتان در این باره چیست؟ یک کمی نشان دادم که وضع و حالش را می‌فهمم و او اقرار کرد که در درجهٔ اول چه کاری باید انجام می‌داد!

لورا

چند روز پس از شرکت در کارگاه آموزشی، دخترم را برای خریدن لباس جین بردم. اشتباه بزرگی بود. هیچ یک از لباس‌هایی که پرو کرد «مناسب» نبود. یا اندازهٔ تنش نبود، یا رنگ باب میل او نداشت، و یا دوخت طراح مورد نظر او نبود. او سرانجام شلواری را یافت که رضایتش را جلب می‌کرد- شلواری فاق کوتاه و تنگ که زیپ آن به سختی بسته می‌شد و بدنش را بدجوری مشخص می‌کرد و اصلا مناسب نبود.

من یک کلمه هم حرف نزدم. فقط او را در اتاق پرو گذاشتم و رفتم که شلواری با اندازهٔ بزرگ‌تر برای او بگیرم و بیاورم. وقتی برگشتم، هنوز داشت در آینه نگاه و خودش را تحسین می‌کرد. دخترم به شلواری که برای او آورده بودم نگاهی انداخت و فریاد کشید: « من آن را امتحان نمی‌کنم! تو دوست داری من مثل کودن‌ها به نظر برسم! فقط چون تو چاقی، خیال می‌کنی همه باید لباس‌های گل و گشاد و بزرگ بپوشند. خب، من آن جور لباس‌ها را دوست ندارم!»

خیلی ناراحت شدم، آتش گرفته بودم، نزدیک بود فریاد بزنم و حرف نامناسبی به او بگویم. ولی این کار را نکردم. گفتم: « بیرون منتظرت هستم.» این همهٔ کاری بود که از دستم برمی‌آمد.

دوباره تکرار کردم: «بیرون منتظرت هستم.» و او را در اتاق پرو گذاشتم و بیرون آمدم.

وقتی که سرانجام بیرون آمد، آخرین کاری که می‌خواستم انجام دهد تایید احساساتش بود، ولی به هر حال این کار را انجام دادم. گفتم: «می‌دانم که از آن شلوار جین خوشت آمده است و می‌دانم از اینکه مورد تأیید من نیست ناراحت و آشفته‌ای.» سپس به او امکان دادم که از احساس من آگاه شود. «وقتی با من آن طور حرف زده می‌شود. چیزی در درونم فرو می‌ریزد. گمان نمی‌کنم دیگر دوست داشته باشم خرید کنم، یا دیگر کمکی بکنم، یا حتی دیگر حرف بزنم.»

وقتی سوار بر خودرو به خانه برمی‌گشتیم، هیچ یک از ما کلمه‌ای حرف نزد. اما درست پیش از آنکه وارد خانه شویم، او زیر لب زمزمه کرد: «ببخشید.»

آنچه گفت صرفاً پوزشخواهی بود و نه بیشتر، ولی با این همه دوست داشتم آن را بشنوم. من همچنین خوشحال بودم که چیزی به او نگفته بودم که مجبور به پوزش خواستن از دخترم شوم.

لیندا

نمی‌دانم آیا ارتباطم با پسرم اصلا خوب هست یا نه، ولی گمان می‌کنم درمورد دوستانش دارم پیشرفت‌هایی می‌کنم. آنان دوقلوهایی سیزده ساله هستند. نیک و جاستین، هر دو خیلی سرحال و باهوش، ولی مهار ناپذیرند. آنان سیگار می‌کشند (شک دارم که فقط سیگار می‌کشند، شاید چیزی دیگر)، مفت سواری می‌کنند (جلو خودروها را می‌گیرند و سوار می‌شوند)، و یک بار که پدر و مادرشان خواستند آنان را در اتاقشان زندانی کنند، از پنجرهٔ اتاق خوابشان خارج شدند و به بازار رفتند.

پسرم دربارهٔ علاقه‌ای که آنان به او دارند به خود می‌بالید، ولی من نگرانم. مطمئنم که او نیز همراه آنان مفت سورای کرده است، هر چند که این موضوع را انکار می‌کند. اگر به اختیار من بود، دیدن آن دو را در بیرون از مدرسه برای پسرم ممنوع می‌کردم. ولی همسرم می‌گوید که این کار اوضاع را بدتر از آنچه هست، می‌کند و پسرمان راهی برای دیدنشان می‌یابد و به ما دروغ می‌گوید.

بنابراین، در چند ماه گذشته برنامهٔ ما این بود که هر شنبه شب آنان را برای شام به خانه دعوت کنیم. ما حدس می‌زنیم که اگر آنان در اینجا باشند، می‌توانیم همه‌شان را زیر نظر بگیریم و هر جا که خواستند بروند خودمان با خودرو برسانیمشان. دست کم یک شب می‌دانیم که در

گوشه‌ای تاریک نایستاده‌اند و برای سوار شدن بـه خـودروی آدمـی غریبـه انگشت شست خود را به سوی مسیرشان نشان نمی‌دهند.

به هر حال، همهٔ این کارها تاکنون به آنجا انجامیده است که نتوانسته‌ایم با هیچ یک از آن دوقلوها گفت‌وگویی انجام دهیم. امـا پـس از شـرکت در کارگاه آموزشی هفتهٔ گذشته ما به راستی پیشرفت‌هایی کرده‌ایم.

هر دو نفرشان به معلم علوم خود ناسزا می‌گفتند و او را حتـی احمقـی کثیف می‌خواندند. ما معمولاً از معلم دفاع نمی‌کردیم. اما نه این بار. این بار سعی کردیم احساس دوقلوها را در مورد معلم بپذیریم. شوهرم گفت: «این یک معلم است که واقعا دوستش ندارید.» و آنان به گفتن بیشتر ادامه دادند: « او خیلی کسل کننده است. و بدون هیچ دلیلی بر سر آدم فریاد مـی‌کشـد. و اگر از کسی درس بپرسد، ولی بلد نباشد جلوی همه آبرویش را مـی‌بـرد و او را کنفت می‌کند.»

من گفتم: «نیک، شرط می‌بندم اگر تو و جاستین معلـم بودیـد، بـر سـر بچه‌ها داد نمی‌زدید و به دلیـل ندانسـتن پاسـخ یـک پرسـش آبـرویش را نمی‌بردید.»

هر دو، تقریبا با هم گفتند: «درسته!»

همسـرم بـه گفتـه‌هـایش افـزود: « و هـیچ یـک از شـما کسـل کننـده نمی‌بودید. بچه‌ها خیلی خوش‌اقبال خواهند بود اگر شما دو نفـر معلمشـان باشید.»

آن دو به یکدیگر نگاه کردند و خندیدند. پسرم با دهان باز نشسـته بـود و ما را نگاه می‌کرد و باورش نمی‌شد که دوستان کـاملا «بـی‌خیـال» او بـه راستی دارند با پدر و مادر «ناآرام» او گفت‌وگو می‌کنند.

کارن

شب گذشته من و استیسی داشتیم آلبوم عکسی را ورق می‌زدیم و تماشا می‌کردیم. من به عکسی که او را در حدود شش سالگی و سوار بر دوچرخه نشان می‌داد اشاره کردم و گفتم: «ببین چقدر مامانی بودی!»

او گفت: «آره، *بعدش*.» من گفتم: «منظورت از بعدش چیه؟» او گفت: «حالا به آن خوبی نیستم.» من گفتم: «احمق نباش. الان عالی هستی.» او گفت: « نه نیستم. خیلی چاقم. سر و وضعم که اصلاً خوب نیست، تناسب اندام هم ندارم.»

هر وقت او دربارهٔ خودش این طور حرف می‌زند، ناراحت می‌شوم. به یاد احساس ناامنی‌ای می‌افتم که وقتی در سن او بودم، داشتم و مادرم همیشه مرا مورد خطاب قرار می‌داد که چگونه می‌توانم خودم را متناسب نشان دهم: «قوز نکن..... شانه‌هایت را بالا بگیر..... برای موهایت کاری بکن که مرتب شود.... یک کمی دست به سر و رویت بکش. به نظر می‌رسد که مورد نفرین خدا هستی!»

بنابراین، دیروز وقتی استیسی شروع کرد به عیبجویی از خود، نخستین غریزهٔ من اطمینان دادن به او بود: «هیکل تو اصلاً هیچ مشکلی ندارد، سر و وضعت هم خوب خواهد شد. و برای تناسب اندامت هم می‌تونی به باشگاه بدنسازی بروی و با کمک ورزش خودت را درست کنی.»

خب، این حرف‌هایی است که من می‌زدم. اما این بار فکر کردم، *بسیار خب با احساسات او هماهنگ می‌شوم*. بازویم را دور شانه‌اش حلقه کردم و گفتم: « به نظر می‌رسد که از ظاهرت اصلا راضی و خشنود نیستی...

می‌دانی آرزویم چیست؟ آرزو دارم بار دیگری که در برابر آینه‌ای می‌ایستی بتوانی چیزی را ببینی که من می‌بینم.»

ناگهان توجهش جلب شد و گفت: «تو چه می‌بینی؟»

حقیقت را به او گفتم: «من دختری را می‌بینم که زیباست- هم از درون و هم بیرون.»

او گفت: «اوه، تو مادر منی.» و اتاق را ترک کرد.

چند دقیقهٔ بعد او را دیدم که در برابر آینهٔ قدی هال به قد و بالای خود نگاه می‌کند، به راستی به خود می‌بالد و لبخند می‌زد.

مایکل

یادتان می‌آید نگرش منفی پسرم را دربارهٔ مدرسه ذکر کردم؟ خب، روز بعد از شرکت در کارگاه آموزشی، او طبق معمول با خلق و خوی بد برای خوردن صبحانه به طبقهٔ پایین آمد. وی دوروبر آشپزخانه پرسه می‌زد و از فشاری شکایت می‌کرد که به او وارد می‌شد. در یک روز بایستی دو امتحان می‌داد- درس زبان اسپانیایی و جغرافی.

من تقریباً حرفی را به او زدم که وقتی دستپاچه می‌شد به او می‌گفتم، چیزی مانند این: «اگر تو کارهایت را خوب انجام داده باشی و مطالعات به اندازهٔ کافی باشد، دلیل ندارد در مورد امتحان نگران شوی.» ولی همسرم سیخونکی به من زد و نگاهی به من انداخت، و من قضیهٔ خیالپردازی را که در کلاس به آن اشاره شده بود به یاد آوردم. بنابراین گفتم:« عالی نمی‌شد اگر ناگهان این خبر از رادیو پخش می شد- امروز برف می‌بارد! احتمال طوفانی عظیم داده می‌شود. همهٔ مدرسه‌ها تعطیل است!»

این گفته او را غافلگیر کرد. لبخندی واقعی بر لبش نشست. بنـابراین از فرصت استفاده کردم و گفتم: «می‌دانی چه چیـزی واقعـاً عـالی اسـت؟ ای کاش هر روز که تو امتحان داشتی برف می بارید و مدرسه تعطیل می‌شد.»

او نیمه لبخندی زد و گفت: «آره.... ای کاش همین‌طور بودا» امـا وقتـی خانه را به مقصد مدرسه ترک کرد، حال و حوصله‌اش بهتر بود.

استیون

بیش از یک سالی می‌شود که ازدواج کرده‌ام و اَمی، فرزند چهـارده سـاله‌ام، از روز اول با همسر جدیدم میانهٔ خوبی نداشت و از او دلخور بود. هر بـار که در آخر هفته امی را با خودروام نزد مـادرش مـی‌بـرم و کـرول، همسـر جدیدم، همراه ماست، همان قصهٔ همیشگی تکرار می‌شود. امی از لحظـه‌ای که سوار می‌شود، چیزی برای انتقاد کردن از کرول می‌یابد. صـرف نظـر از اینکه چه چیزی به امی می‌گویم، به نظر می‌رسد نمی‌توانم موضوع را بـه او تفهیم کنم. اشارهٔ من به این موضوع است که او با کرول چقـدر نامنصـفانه برخورد می‌کند، چگونه فرصتی به کرول نمـی‌دهـد، چگونـه کـرول همـهٔ تلاش خود را می‌کند تا با او دوست شود. اما هر چه بیشتر حرف می‌زنـیم، او بیشتر می‌کوشد خلاف گفته‌هایم را ثابت کند.

خیلی خوب است که هفتهٔ پـیش در کارگـاه آموزشـی شـرکت کـردم، چون شنبهٔ پس از آن وقتی امی را سوار کردم، او شروع کرد: « من از آمـدن به خانهٔ تو متنفرم. کرول همیشه در حال پرسه زدن در خانه است. تـو چـرا مجبور بودی با او ازدواج کنی؟»

نمی‌توانستم هم رانندگی کنم و هم دربارهٔ این موضوع حرف بزنیم، بنابراین در گوشه‌ای متوقف شدم و خودرو را خاموش کردم. همهٔ آنچه به فکرم می‌رسید این بود که، *سخت نگیر. با او بحث نکن. حتی سعی نکن برای او دلیل بیاوری. این بار فقط گوش کن. بگذار هر چه می‌خواهد بگوید.* از این رو گفتم: « خیلی خب، امی، به نظر می‌رسد که یک عالمه حرف‌های گفتنی داری که در تو جمع شده. چیز دیگری هم هست که بگویی؟»

او گفت: «تو نمی‌خواهی به حرف‌هایی که من باید بزنم گوش کنی. تو هرگز این کار را نمی‌کنی.»

«حالا این کار را می‌کنم. چون می‌توانم ببینم چقدر خشمگین و ناشاد هستی.»

خب، این کار اثر کرد. فهرستی از شکوه و شکایت‌ها بود که امی بر زبان آورد: «کرول، آن قدر که شما تصور می‌کنید، دوست داشتنی نیست ... او حقه‌باز بزرگی است... او فقط و فقط به تو اهمیت می‌دهد ... او فقط تظاهر می‌کند که مرا دوست دارد.»

حتی یک بار هم طرف کرول را نگرفتم و سعی نکردم امی را متقاعد کنم که اشتباه می‌کند. فقط حرف‌هایش را شنیدم و هر از گاهی گفتم آهان یا هوممم یا متوجهم و مانند این‌ها.

وی سرانجام آهی کشید و گفت: «اوه، فایده‌اش چیست.»

من گفتم: «فایده‌ای دارد. چون دانستن اینکه تو چه احساسی داری برای من مهم است.»

به من نگاه کرد و دیدم که اشک در چشمانش حلقه زده است. گفتم: «یک چیز دیگر را می‌دانی؟ لازم است مطمئن شویم که آخر هفته‌ها وقت بیشتری را در کنار هم می‌گذرانیم- فقط ما دو تا با هم.»

او پرسید: «پس کرول چه می‌شود؟ آیا او خیلی ناراحت نمی‌شود؟»

گفتم: «کرول درک خواهد کرد.»

به هر حال، اواخر آن روز من و امی برای قدم زدن به پارک رفتیم. خب، نمی‌توانم ثابت کنم هیچ ارتباطی دارد، ولی آن آخر هفته بهترین روزهایی بود که من، کرول و امی در کنار هم بودیم.

احساسات جوان خود را بپذیرید

جوان: آه، نه! حالا چه کار کنم؟ بـه خـانوادهٔ گـوردون گفـتم کـه شـنبه از بچه‌هایشان مراقبت می‌کنم و حالا لیزا به من تلفن زد و به مهمـانی دعـوتم کرد!

والد: آنچه بایستی انجام دهی این است که.......

به جای نادیده گرفتن احساسات جوان خود و دادن پند و اندرز:

افکار و احساسات را شناسایی کنید:

«به نظر می‌رسد گویا از دو طرف تو را می‌کشند. دوست داری بـه مهمـانی لیزا بروی، اما در عین حال نمی‌خواهی خانوادهٔ گوردون را ناامید کنی.»

احساسات را با یک کلمه یا صدا بپذیرید:

«آهان!»

چیزی را که نمی‌توانید با واقعیت انجام دهید، با خیالپردازی بـه انجـام رسانید:

«اگر می‌توانستی از خودت شـبیه سـازی کنـی، عـالی نبـود! یکـی از شـما می‌توانست پرستار بچه‌های خانوادهٔ گـوردون شـود، دیگـری بـه مهمـانی برود.»

در حالی که رفتار را دوباره جهت می‌دهید، احساسات را بپذیرید:

«متوجه هستم که چقدر ترجیح می‌دهی به مهمانی لیزا بـروی. مشـکل ایـن است که به خانوادهٔ گوردون قول دادی. آنان به تو امید بسته‌اند.»

دو

ما هنوز «در حال یقین حاصل کردنیم»

مشتاق بودم جلسهٔ امشب را آغاز کنم. در پایان جلسهٔ گذشته، جیم مرا به کناری کشید و نگرانی و نومیدی خود را در این باره اظهار داشت که نمی‌تواند نوجوانانش را وادارد آنچه را او می‌خواهد، آنان در زمان مورد علاقهٔ وی به انجام رسانند. مشکل را تأیید کردم و گفتم اگر بتواند یک هفتهٔ دیگر صبر کند و به آمدن به کلاس آموزشی ادامه دهد، موضوع را عمیقاً مورد بحث قرار خواهیم داد.

همین‌که همه جمع شدند، موضوع مورد بحث آن شب را بر روی تختهٔ سیاه نوشتم:

مهارت‌هایی برای جلب همکاری

گفتم: «اجازه دهید از اوایل کار شروع کنیم. زمانی که بچه‌های ما کوچک بودند، بیشتر وقتی را که با آنان سپری می‌کردیم صرف «یقین حاصل کردن» می‌شد. ما یقیین حاصل می‌کردیم که آنان دست‌هایشان را شسته‌اند، دندان‌هایشان را مسواک زده‌اند، در رژیم غذایی‌شان سبزی هست، سر

وقت به بستر رفته‌اند، و به یادشان می‌آوردیم که "لطفاً" و "متشکرم" را بگویند و یادشان نرود.

«کارهایی هم بود که یقین حاصل می‌کردیم انجام نمی‌دهند. مطمئن می‌شدیم که به وسط خیابان نمی‌دوند، بالای میز نمی‌روند، شن نمی‌پاشند، تصادم نمی‌کنند، تف نمی‌اندازند، یا گاز نمی‌گیرند.

«ما توقع داشتیم وقتی آنان به سن جوانی می‌رسند بیشتر آن درس‌ها را آموخته باشند. ولی با نهایت نومیدی و رنجش درمی‌یابیم که هنوز داریم کار "یقین حاصل کردن" را انجام می‌دهیم. درست است، جوانان ما دیگر گاز نمی‌گیرند یا از میز بالا نمی‌روند، ولی خیلی‌هایشان برای انجام دادن تکالیف مدرسه‌شان، انجام دادن کارهای عادیِ روزمرهٔ خود، غذاخوردن معقولانه، بموقع استحمام کردن، به اندازهٔ کافی خوابیدن، و بیدار شدن سر وقت به یادآوری نیاز دارند. ما همچنین هنوز یقین حاصل می‌کنیم کارهایی هست که آنان انجام نمی‌دهند. " دهانت را با آستین پیراهنت پاک نکن." ... " لباست را کف زمین اتاق نینداز" ... " تلفن را زیادی مشغول نگه ندار" ... "با این صدا با من حرف نزن!"

«هر خانه‌ای تفاوت دارد. هر والدی تفاوت دارد. هر جوانی تفاوت دارد. آنچه احساس می‌کنید نیاز دارید "یقین حاصل کنید" نوجوان یا جوانتان در طی روز انجام دهد یا ندهد چه چیزهایی هستند؟ اجازه دهید از صبح آغاز کنیم.»

افراد حاضر بدون لحظه‌ای درنگ شروع کردند به اظهار عقیده:

«من یقین حاصل می‌کنم که پس از قطع زنگ ساعت دوباره به خواب نرود.»

«یا از زیر صبحانه خوردن شانه خالی نکند.»

«یا یک لباس را سه روز پشت سر هم نپوشد.»

«یا دستشویی را چنان اشغال نکند که دیگران امکان استفاده نداشته باشند.»

«یا به دلیل از دست دادن دوبارهٔ اتوبوس از اولین کلاسش دیر به خانه نیاید.»

«یا با خواهرش کتک‌کاری نکند.»

«یا بردن کلید و پول برای خریدن ناهار را فراموش نکند.»

پرسیدم: «درمورد بعد از ظهر چه؟ چه چیزهایی در فهرست "یقین حاصل کردن" شما قرار دارد؟»

«به محض رسیدن به خانه، سرکار به من زنگ بزند.»

«انجام دادن تکالیف مدرسه را شروع کند.»

«هله هوله نخورد.»

«وقتی در خانه نیستم دوست از جنس مخالف خود را به خانه نیاورد.»

«تمرین درس موسیقی (پیانو، ویولن، ساکسیفون، و ...) را فراموش نکند.»

«بدون اطلاع به من دربارهٔ مقصدش از خانه بیرون نرود.»

«با خواهرش شوخی منجر به دعوا نکند.»

گفتم: «حالا غروب و سر شب است. بازهم فهرست بکن و نکن‌های جوان شما چیست؟» افراد چند دقیقه‌ای فکر کردند و سپس ...

«خودش را توی اتاقش حبس نکند و با بقیهٔ افراد خانواده وقت بگذراند.»

«روی میز ضرب نگیرد.»

«روی صندلی خود ولو نشود.»

«سرتاسر غروب را پای تلفن نگذراند. تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد.»

«سرتاسر شب سرگرم اینترنت نشود. تکالیف مدرسه‌اش را تمام کند.»

«وقتی از او می‌خواهم کاری را انجام دهد، برای یک بار هم شده است جواب مثبت بدهد.»

«وقتی از او می‌پرسم چه‌اش شده، برای یک بارهم شده است موضوع را به من بگوید.»

«از همهٔ آب گرم برای استحمام استفاده نکند به طوری که نفر بعدی نتواند به حمام برود.»

«سیم مخصوص سیمکشی دندانش را پیش از خواب به دندانش وصل کند و یادش نرود.»

«تا دیروقت بیدار نماند که صبح با خستگی و کوفتگی از خواب بلند شود.»

لورا گفت: «از شنیدن این چیزها خسته‌ام. تعجبی ندارد که آخر روز آن قدر از حال رفته و وامانده‌ام.»

زنی به نام گیل اضافه کرد: «و این چیزها کم هم نمی شود. من همیشه دنبال سر پسرانم هستم- امر و نهی می‌کنم. سقلمه می زنم، سیخونک می‌زنم، و یادآوری می‌کنم که این کار را بکنید، آن کار را نکنید. و بعد از طلاق گرفتن وضع بدتر هم شده است. بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم گروهبان نگهبان مسئول آموزش سرباز خانه هستم.»

مایکل گفت: «من با دید دیگری به آن نگاه می‌کنم. این طور تصور می‌کنم که ما والدی مسئول هستیم. داریم کار خود را انجام می‌دهیم و کاری را می‌کنیم که از هر والدی انتظار می‌رود انجام دهد.»

گیل با لحنی معترض پرسید: «پس چطوری است که بچه‌های من کاری را که قرار است انجام دهند، به انجام نمی رسانند؟»

لورا گفت: «کاری که دختر من تصور می‌کند قرار است انجام دهد این است که برای مادرش مشکل درست کند. او بر سر کوچک‌ترین چیزها با من بحث می‌کند. به او می‌گویم: "لطفاً بشقاب‌های کثیف را از اتاقت بیرون و به آشپزخانه ببر" و او می‌گوید: "به من پیله نکن. تو همیشه به من گیر می‌دهی."»

درمیان افراد گروه حاضر زمزمه‌ای در گرفته بود حاکی از اینکه آن وضعیت‌ها برای همه آشناست.

گفتم: «بنابراین درمورد نوجوانان، بعضی وقت‌ها حتی ساده‌ترین و معقولانه ترین درخواست می‌تواند ماشهٔ بحث و جدلی کوتاه یا کشمکشی

طولانی مدت را بکشد. برای درک بهتر دیدگاه بچه‌هایمان، بیایید خودتان را جای آنان بگذارید. اجازه دهید ببینیم ما به بعضی از شیوه‌های معمولی که به کار می‌بریم تا نوجوانان را واداریم کاری که می‌خواهیم آنان انجام دهند، چگونه واکنش نشان می‌دهیم. فرض کنیم من نقش والد شما را بازی می‌کنم. همچنان که با " گوش‌های دوران جوانی" حرف‌های مرا می‌شنوید، لطفاً پاسخ فوری، سانسور نشده، و غریزی خود را با صدای بلند بگویید.»

طرز برخوردهای متفاوتی که من شرح دادم و چگونگی واکنش «بچه‌های من» در اینجا ذکر می‌شود:

سرزنش کردن و متهم کردن: «بازهم این کار را کردی! روغن توی ماهیتابه ریختی، شعلهٔ گاز را روشن گذاشتی و بیرون رفتی. تو چه‌ات شده است؟ امکان داشت باعث آتش سوزی شوی!»

«از داد کشیدن سر من دست بردار.»

«برای مدت چندان طولانی بیرون نمی‌رفتم.»

«باید می‌رفتم دستشویی.»

به کار بردن واژه‌های ناخوشایند: «چطور توانستی قفل کردن دوچرخهٔ نویی را که خریده‌ای فراموش کنی؟ این صرفاً کاری احمقانه بود. جای تعجب نیست که دزدیده شد. باورم نمی‌شود این قدر بی‌مسئولیت باشی!»

«من احمقم.»

«من بی‌مسئولیتم.»

«من هیچ وقت کاری را درست انجام نمی‌دهم.»

تهدیدها: «اگر تصور نمی‌کنی انجام دادن کارهای روزمره‌ات چندان مهم باشد، پس من هم تصور نمی‌کنم دادن پول توی جیبی مقرر تو چندان اهمیت داشته باشد.»

«عوضی!»

«از تو متنفرم.»

«خوشحال می‌شوم از این خانه بروم.»

دستورها: «می‌خواهم که تلویزیون را خاموش کنی و به انجام دادن تکالیف مدرسه‌ات بپردازی. پشت گوش نینداز. این کار را همین *الان* انجام بده!»

«نمی‌خواهم این کار را الان انجام دهم.»

«موی دماغ من نشو.»

«هر وقت آماده بودم تکالیف مدرسه‌ام را انجام خواهم داد.»

سخنرانی کردن و درس اخلاق دادن: «چیزی هست که باید درباره‌اش گفت‌وگو کنیم. یعنی آروغ زدن تو در کنار میز غذاخوری. شاید به نظرت مسخره برسد، ولی واقعاً بی‌نزاکتی است. چه ما خوشمان بیاید چه نیاید مردم از روی رفتار ما درباره‌مان قضاوت می‌کنند. بنابراین اگر باید آروغ بزنی، دست کم با دستمال سفره جلوی دهانت را بگیر و بگو "ببخشید."»

«چه گفتی؟ نشنیدم.»

«احساس می‌کنم آروغ زدن را دوست دارم.»

«این حرف خیلی کوته‌فکرانه است. نزاکت شاید برای شما اهمیت داشته باشد، ولی از نظر من مهم نیست.»

هشدارها: «دارم به تو هشدار می‌دهم. اگر با آن بروبچه‌ها بگردی، توی دردسر بزرگی می‌افتی.»

«تو دربارهٔ دوستانم چیزی نمی‌دانی.»

«دوستان خودت چه چیز عالی‌ای دارند؟»

«حرف‌هایت برای من اهمیت ندارد. می‌دانم دارم چه کار می‌کنم.»

شهادت: «از تو می‌خواهم کار کوچکی برای من انجام دهی، ولی از نظر تو کار خیلی زیادی است. این را نمی‌فهمم. من با جدیت تمام کار می‌کنم

تا چیزهایی را که تو لازم داری در اختیارت بگذارم، و این دستمزدی است که می‌گیرم و تشکری است که نصیبم می‌شود.»

«خیلی خب، پس من بچهٔ مزخرفی هستم.»
«اشتباه توست که من این‌طوری شده‌ام. تو مرا لوس و خراب کردی.»
«خیلی احساس گناه می‌کنم.»

مقایسه‌ها: «دلیلی دارد که به خواهرت این همه تلفن زده می‌شود. شاید اگر تو بیشتر تلاش کنی که رفتار دوستانه داشته و مانند خواهرت خونگرم و اجتماعی باشی، توهم محبوب دیگران بشوی.»

«او حقه‌باز بزرگی است.»
«از خواهرم متنفرم.»
«تو همیشه او را بیشتر از من دوست داشتی.»

گوشه و کنایه: «خب، پس تو خیال داری بعد از تمرین بسکتبال، بدون دوش گرفتن بروی به کلاس تمرین پیانو. خب، بایستی بویی عالی بدهی! دخترها برای نشستن در کنار تو صف خواهند کشید.»

«هاها، خندیدم ... خیال می‌کنی خیلی خیلی بامزه‌ای.»

«خودت هم بوی خوبی نمی‌دهی.»

«چرا حرفت را رک نمی‌زنی و مقصودت را بیان نمی‌کنی!»

پیشگویی: «همهٔ کاری که همیشه می‌کنی سرزنش دیگران به خاطر مشکلات خودت است. تو هرگز مسئولیت قبول نمی‌کنی. به تو تضمین می‌دهم که اگر به همین روش ادامه دهی، مشکلاتت بدتر خواهد شد و تو کسی را به جز خودت برای سرزنش کردن پیدا نخواهی کرد.»

«گمان می‌کنم به راستی بازنده هستم.»

«ناامیدم.»

«من محکوم به نابودی‌ام.»

لورا با صدای بلند گفت: «دیگر بس است! خیلی احساس گناه می‌کنم. این‌ها خیلی شبیه چرندیاتی است که من به دخترم می‌گویم. اما همین الان، درحالی که به عنوان بچه به این حرف‌ها گوش می‌کردم، از راه و روش خودم متنفر شدم. چیزهایی که شنیدم باعث شد درمورد خودم دچار احساس بدی بشوم.»

جیم پریشان به نظر می‌رسید.

از او پرسیدم: «داری به چه چیزی فکر می‌کنی؟»

«دارم فکر می‌کنم خیلی از مطالبی که شما اینجا مطرح کردید به نظرم خیلی آشنا می‌رسد. همان‌طور که هفتهٔ پیش گفتم، پدرم در کوچک و

کنفت‌کردن من تردیدی به خود راه نمی‌داد. من سعی دارم با بچه‌هایم طور دیگری باشم، ولی بعضی وقت‌ها خودم می‌شنوم که این حرف‌ها از دهانم بی‌اختیار بیرون می‌پرند.»

کارن گفت: «می‌دانم! بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم درست مانند مادرم می‌شوم، و این کاری است که قسم می‌خورم هرگز انجام ندهم.»

گیل گفت: «بسیار خب، پس الان می‌دانیم چه چیزی *نباید* بگوییم. وقتی ناراحت می‌شویم چه چیزی *می‌توانیم* بگوییم؟

درحالی که بازهم تصاویر نقاشی شدهٔ کارتونی را که پیشتر آماده کرده بودم بالا می‌گرفتم، پاسخ دادم: «همین الان می‌گویم. اما پیش از پخش‌کردن این ورقه‌ها درمیان شما، یادتان باشد هیچ یک از این مهارت‌های ارتباطی که تا چند لحظه دیگر می‌بینید، همیشه جواب نمی‌دهد. کلماتی جادویی وجود ندارد که در هر موقعیتی در هر نوجوانی اثربخش باشد. به همین دلیل است که آشنا بودن با مهارت‌های مختلف اهمیت فراوان دارد. با این همه، همچنان که این ورقه‌ها را تماشا می‌کنید، خواهید دید که اصل اساسی و پایه‌ای در همهٔ نمونه‌ها احترام گذاشتن است. نگرش و طرز برخورد محترمانه و زبان احترام‌آمیز ماست که برای نوجوانان یا جوانان ما این امکان را فراهم می‌آورد که به دقت گوش دهند و با ما همکاری کنند.»

به جای دستور دادن ...





دستورها اغلب باعث ایجاد رنجش و مقاومت می‌شوند.

مشکل را شرح دهید.



ما با شرح‌دادن مسئله یا موضوع، نوجوان یا جوان خود را دعوت می‌کنیم که بخشی از راه حل مسئله باشد.

به جای حمله به جوان ...





زمانی که عصبانی هستیم، گاه به جوانان خود کلماتی را ناخودآگاه می‌گوییم که جنبهٔ حمله و تحقیر آنان را دارد. نتیجه؟ آنان نیز معامله به مثل می‌کنند و دست به ضد حمله می‌زنند.

احساس خود را بیان کنید





وقتی احساس خود را بیان می‌کنیم، برای نوجوانان آسان‌تر است که گوش کنند و پاسخی مثبت و سودمندانه بدهند.

به جای سرزنش کردن ...





وقتی نوجوانان متهم می شوند، معمولاً حالت دفاعی به خود می‌گیرند.

اطلاعات بدهید





وقتی که به آنان خیلی ساده و محترمانه اطلاعات داده شود، آنان به احتمال زیاد مسئولیت کاری را که بایستی انجام شود، خواهند پذیرفت.

به جای تهدید یا دستور دادن ...





بسیاری از نوجوانان و جوانان به تهدیدها با نافرمانی یا پذیرش همراه با اخم و تخم واکنش نشان می‌دهند.

انتخابی را پیشنهاد کنید.





اگر بتوانیم حق انتخابی را جایگزین کنیم که هم خواستهٔ ما را برآورده سازد و هم مال آنان را، امکان بهتری داریم که از همکاری‌شان برخوردار شویم.

به جای سخنرانی طولانی ...





نوجوانان تمایل دارند به سخنرانی‌های طولانی توجهی نشان ندهند.

حرف خود را در یک کلمه بزنید.





یادآوری کوچک توجه آنان را جلب می‌کند و به احتمال زیاد سبب همکاری کردنشان می‌شود.

به جای خاطرنشان کردن آنچه غلط است ...



نوجوانان و جوانان به انتقادی که از آنان می‌شود معمولاً با دفاع از رفتارشان واکنش نشان می‌دهند.

ارزش‌های مورد نظر و / یا انتظارات خود را بیان کنید.





وقتی که پدر و مادر انتظارات خود را به روشنی و محترمانه بیان می‌کنند، احتمال زیادی دارد که نوجوانان و جوانان گوش دهند و سعی کنند آن انتظارات را برآورده سازند.

به جای توبیخ خشمگینانه ...





نوجوانان یا جوانان ممکن است درمورد نارضایتی پدر و مادرشان حساسیت خاصی داشته باشند.

کاری نامنتظر انجام دهید.





ما اگر به جای انتقاد، شوخی و خنده را جایگزین کنیم، حال و هوا را تغییر می‌دهیم و همه روحیهٔ شاد پیدا می‌کنند.

به جای نق زدن ...





بعضی از جوانان در پاسخ‌دادن به یادآوری معقول کمی کُند هستند.

آن را بنویسید





بیشتر اوقات کلمات نوشته شده کاری را انجام می‌دهند که واژه‌های شفاهی نمی‌توانند.

پس از آنکه افراد صفحات نقاشی شده را ورق زدند و آن‌ها را کاملاً خواندند، اظهار نظرها آغاز شد:

«این تنها برای نوجوانان نیست. اگر شوهرم بعضی از این حرف‌ها را دربارهٔ من بزند، ناراحت نمی‌شوم؟»

«*دربارهٔ* تو؟»

«آره، پیش من. *برای* من. موضوع این است که این کار خیلی از ازدواج‌ها را احتمالاً بهبود می‌بخشد.»

«شرط می‌بندم کسانی هستند که به این مهارت‌ها نگاه می‌کنند و می‌گویند "چیز جدیدی در آن نیست. فقط شعوری است که همگان دارند و به اصطلاح عقل سلیم است."»

«ولی این همگانی نیست. اگر بود، امشب همهٔ ما اینجا جمع نمی‌شدیم.»

«من همهٔ این‌ها را به خاطر نمی‌سپارم. همهٔ این‌ها را به در کمدم می‌چسبانم.»

پدری که تازه به گروه پیوسته و پیشتر حرفی نزده بود، دستش را بالا آورد و گفت: «سلام، من تونی هستم، و می‌دانم احتمالاً بایستی دهانم را ببندم و حرفی نزنم، چون هفتهٔ پیش در این کلاس نبودم. اما به نظر من، این مثال‌هایی که اینجا آورده شده است تنها نشان می‌دهند که چطور به امور جزئی روزمره رسیدگی کنیم- برای مثال، کولهٔ کثیف، پیراهن پاره، بی‌نزاکتی در کنار میز غذا. من امشب به این دلیل به اینجا آمده‌ام چون تصور می‌کردم می‌خواهم پی ببرم چگونه از پس چیزهایی برآیم که

نوجوانان انجام می‌دهند و پدر و مادرها را بی‌اندازه نگران می‌کند- کارهایی مثل سیگار کشیدن، خوردن نوشیدنی، استعمال مواد مخدر و برقراری ارتباط جنسی بدون آگاهی و بی‌موقع.»

حرف او را تأیید کردم: «این‌ها که گفتید امروزه نگرانی‌های عمده هستند. *اما چگونگی برآمدن از عهدهٔ "کارهای کوچک عادی و روزمره" است که پایه و اساسی می شود برای دست و پنجه نرم‌کردن با "کارهای بزرگ"*. چگونگی برخورد ما با کولهٔ کثیف یا پیراهنِ جر خورده و یا بی‌نزاکتی سر میز غذاست که می‌تواند رابطه‌ای را بهتر یا بدتر کند. چگونگی واکنش ما در برابر بالا و پایین رفتن‌های خلق و خوی آنان است که امکان دارد از ما دورشان سازد یا نزدیک‌ترشان کند. چگونگی رفتار ما در برابر کارهایی که انجام داده یا نداده‌اند است که می‌تواند یا سبب رنجش آنان شود یا اعتمادآفرینی کند و پیوندشان را با ما مستحکم سازد. و گاهی اوقات تنها آن پیوند است که می‌تواند نوجوان یا جوان ما را ایمن نگه دارد. وقتی که آنان اغوا می‌شوند، درگیری پیدا می‌کنند، و یا آشفتگی وجودشان را پر می‌کند، می‌دانند که برای راهنمایی خواستن به کجا روی آورند. زمانی که صداها و نداهای فرهنگ غلطی آنان را به سوی خود می‌خواند، صداهای دیگری در درونشان طنین‌انداز است- صدای شما- ارزش‌های شما، عقاید شما، محبت شما و ایمانی که به آنان دارید.»

پس از سکوتی طولانی، تونی پرسید: «آیا وقت جلسهٔ ما تمام شده است؟»

به ساعتم نگاه کردم و گفتم: «حدوداً.»

او در حالی که ورقه‌های نقاشی شدهٔ خود را در هوا تکان می‌داد، گفت: «خوب است، چون می‌خواهم بعضی از این موارد را امشب امتحان کنم، و می‌خواهم وقتی به خانه برسم که بچه‌ها هنوز بیدارند.»

گزارش‌ها

در سرگذشت‌های گزارش شده‌ای که در زیر آمده است، خواهید دید پدر و مادرها مهارت‌های تازه را چگونه به صورت یکی یکی، ترکیبی، و گاهی اوقات در موقعیت‌هایی به کار گرفته‌اند که فراتر از «کارهای کوچک روزمره» است.

گیل

آخرین جلسه برای من مانند وسیله‌ای بود که برای آدم به طور سفارشی درست می‌کنند. من همین اواخر طلاق گرفته و به تازگی کاری تمام‌وقت را آغاز کرده‌ام، و چیزی که بی‌اندازه به آن نیاز دارم، همکاری است. هر دو پسرم در دوران نوجوانی هستند، ولی هرگز طوری بزرگ نشده‌اند که اهل کمک کردن باشند- که البته گناهش به گردن خود من است، چون از نق زدن تنفر دارم، همیشه آخر سر همهٔ کارها را خودم انجام می‌دهم. بگذریم، شنبه صبح آن دو را نشاندم و توضیح دادم که به هیچ وجه نمی‌توانم هم به کار جدیدم برسم و هم کارهایی را انجام دهم که پیشتر انجام می‌دادم. گفتم که لازم است آنان بیشتر کمک کنند، و اینکه اکنون بایستی انسجام خانواده را حفظ کنیم. سپس کارهای روزمره را که باید انجام گیرند

فهرست‌وار ذکر کردم و خواستم هر یک از آنان سه تا از کارهایی را که تمایل به انجام دادنش دارد و می‌تواند مسئولیت آن‌ها را بپذیرد، انتخاب کند. فقط سه کار. آنان می‌توانستند در آخر هر هفته کارهایشان را عوض کنند.

واکنش نخست آنان عادی بود. شکوه و شکایت با صدای بلند از فشاری که به آنان در مدرسه وارد می‌شد و اینکه چگونه «اصلاً برای انجام دادن هیچ کاری وقت ندارند.» اما سرانجام هر یک سه تا از کارهای روزمره را قبول کرد. فهرست کارها را نوشتم و به در یخچال چسباندم و به آنان گفتم نمی‌دانید چقدر باعث آسودگی خاطرم است اگر فکر کنم وقتی از محل کار به خانه برمی‌گردم ببینم که لباس چرک‌ها در ماشین لباسشویی شسته شده، ظرف‌ها از توی ماشین ظرفشویی بیرون آورده و مرتب چیده شده، و میز برای خوردن شام تمیز و مرتب است.

خب، این اتفاق دقیقاً به همین صورت نیفتاد. ولی آنان بعضی از کارهای روزمره را انجام داده بودند، البته بعضی وقت‌ها. و وقتی انجام نمی‌دادند، به فهرست اشاره‌ای می‌کردم و آنان دست به کار می‌شدند.

خب، اگر این‌ها را تنها سال پیش می‌دانستم ...

لورا

دخترم برای آگاه کردن من از اینکه کاری انجام داده‌ام که سبب «ناخشنودی» او می‌شود، شیوه‌ای جدید دارد. او سکوت اختیار می‌کند. اگر جرئت کنم و بپرسم چه مشکلی دارد، شانه بالا می‌اندازد و به سقف نگاه می‌کند، که این کارش سبب از کوره در رفتن من می‌شود.

اما پس از جلسهٔ هفتهٔ گذشته، من کاملاً خونسرد و سر ذوق بودم- مصمم به اینکه روشی متفاوت را آزمایش کنم. وقتی که وارد شدم او در کنار میز آشپزخانه نشسته بود و داشت پیتزا می‌خورد. یک صندلی برای خودم کنار کشیدم و گفتم: «کلی، روابطی را که بین ما هست دوست ندارم.»

او بازوهایش را جمع کرد و به جایی دیگر چشم دوخت. اجازه ندادم آن کارش جلو مرا بگیرد. گفتم: «من کاری می‌کنم که تو خیلی عصبانی می‌شوی؛ تو با من حرف نمی‌زنی، که مرا دیوانه می‌کند؛ آخر کار من بر سر تو فریاد می‌کشم، که باعث می شود بیشتر آتشی بشوی. بنابراین، کلی، چیزی که در حال حاضر می‌دانم این است که چیزی که باعث آزار تو می‌شود، باید رک و پوست‌کنده به من بگویی.»

او بازهم شانه بالا انداخت و به نقطه‌ای دیگر چشم دوخت. این بچه قصد نداشت کارها را برای من آسان کند. گفتم: «و اگر این کار خیلی دشوار است، پس دست کم نشانه‌ای، علامتی، چیزی به من نشان بده که بفهمم. مهم نیست که چه چیزی. روی میز ضربه بزن، حولهٔ بشقاب خشک کنی را تکان بده، یک تکه کاغذ توالت را بر روی سرت بگذار. هر چیزی و هر کاری.»

او گفت: «اوه، مادر، دیوانه بازی در نیاور.» و از آشپزخانه بیرون رفت.

اندیشیدم، *واقعاً دیوانه به نظر می‌رسم*، ولی چند دقیقه بعد با حالت چهره‌ای مسخره و چیزی سفید بر روی موهایش به آشپزخانه برگشت. گفتم: «آن چیز چیست روی ... او، درست است ... یک تکه دستمال

توالت.» و هر دو خنده را سر دادیم. و پس از مدت‌های مدید، برای نخستین بار به راستی گفت و گو کردیم.

تونی

پل، پسر چهارده ساله‌ام، در خانه طوری این طرف و آن طرف می‌رود که گویی در دنیایی دیگر سیر می‌کند. اگر از او بخواهم کاری انجام دهد، می‌گوید، «بله، حتماً پدر.» و این پایان کار است. از یک گوش می‌گیرد و از گوش دیگر بیرون می‌دهد. بنابراین، آخر هفتهٔ گذشته من «کار دور از انتظاری» انجام دادم. آن هم دوبار.

بار اول: با صدای دراکولا و بلند گفتم: «نمی‌خواهم زباله را بیرون ببری.» او به من نگاه کرد و پلک زد. گفتم: «و مرا منتظر نگذار. منتظر ماندن مرا وحشی می‌کند!!!»

او خندید و گفت: «خب، پس بهتر است این کار را بکنم.»

بار دوم: متوجه شدم که یک پیالهٔ غذای صبحانه که کمی غذا در آن بود کف اتاقش قرار دارد. به آن اشاره کردم و با صدای معمول خودم گفتم: «پل، تو می‌دانی آن چیز چیست؟»

او گفت: «آره، یک پیاله.»

گفتم: «نچ، یک دعوت به مهمانی است.»

«یک چی؟»

«دعوتی از همهٔ سوسک‌های محله که به اتاق پل بیایند و برای خودشان جشن بگیرند.»

او نیشخندی زد. «باشد بابا، پیامت را گرفتم.» و سپس پیاله را برداشت و به آشپزخانه برد. می‌دانم که «شوخی و مسخرگی» همیشه اثرگذار نیست. ولی وقتی اثر کند قشنگ است.

لیندا

یادتان می‌آید گفتم می‌خواستم تصاویر نقاشی شده را به درون در کمدم بچسبانم؟ خب، این کار را انجام دادم. و این اقدام کمک بزرگی بود. این هفته، هر وقت نزدیک بود بر سر فرزندانم فریاد بکشم، مچ خودم را می‌گرفتم، به اتاق خوابم می‌رفتم، در کمد را باز می‌کردم، به تصاویر نقاشی شده نگاه می‌انداختم، و اگرچه موقعیتم متفاوت بود، درمورد اینکه چگونه با اوضاع برخورد کنم فکری به ذهنم می‌رسید.

اما جمعهٔ گذشته پسرم برای رفتن به مدرسه دیر حاضر شد، و این به آن معنا بود که من هم قرار است دیر به محل کارم برسم. و من قاطی کردم. «تو سیزده سالت است، ولی هنوز از وقت و ساعت چیزی نمی‌دانی. چرا هر بار این کار را با من می‌کنی؟ من برای تو یک ساعت جدید خریدم. هیچ وقت از آن استفاده می‌کنی؟ نه، و چطور جرئت می‌کنی وقتی دارم با تو حرف می‌زنم سرت را بیندازی پایین و بروی!»

او ایستاد، نگاهی به من انداخت و گفت: «ماما‌ن، برو چیزی را که به در چسبانده‌ای بخوان!»

جلب همکاری جوان

به جای دستور دادن («آن موسیقی را قطع کن. منظورم همین الان است!!») می‌توانید:

مشکل را شرح دهید: «وقتی صدای موسیقی بلند است نمی‌توانم فکر کنم یا با کسی حرف بزنم.»

احساس خود را بیان کنید: «موسیقی گوش‌هایم را آزار می‌دهد.»

اطلاعات بدهید: «پیوسته در معرض صدای بلند قرار داشتن می‌تواند به قدرت شنوایی فرد آسیب برساند.»

پیشنهادی بدهید: «ترجیح می‌دهی کدام کار را بکنی - صدای موسیقی را قطع کنی یا آن را کم کنی و در اتاقت را ببندی؟»

آن را در یک کلمه بگویید: «صدا را کم کن!»

ارزش‌ها و / یا انتظارات خود را بیان کنید: «همهٔ ما نیاز داریم حد تحمل صدای بلند یکدیگر را درک کنیم و بفهمیم چه صدایی، دیگری را آزار می‌دهد.»

کارهای نامنتظر انجام دهید: «دست‌هایتان را بر روی گوش‌های خود قرار دهید، حرکت پیچاندن تکمهٔ صدای وسیلهٔ پخش موسیقی برای کم‌کردن صدا را انجام دهید، کف دست‌هایتان را بر روی هم بگذارید، و سرتان را به حالت احترام خم کنید.»

خواسته‌تان را بنویسید: صدای موسیقی بلند است.
برای جمعیت زیاد شاید عالی باشد.
اما برای تنها من و تو
خیلی خیلی بلند!!! است.

سه

مجازات کردن یا مجازات نکردن

سومین جلسهٔ کارگاه آموزشی ما هنوز تشکیل نشده بود. افراد در دسته‌های کوچک دور هم جمع شده و حسابی درگیر گفت‌وگو بودند، گوشه‌هایی از جملات به گوش من می‌رسید.

«بعد از کاری که او انجام داد، بقیهٔ ماه اجازهٔ رفتن به وی ندادم.»

«بنابراین به خودم گفتم، دیگر آدم نازنینی نخواهم بود. من به این بچه خیلی آسان گرفتم. این بار او تنبیه خواهد شد.»

نزد خود اندیشیدم، خب، *هنوز دربارهٔ تنبیه حرف نزدیم، ولی به نظر می‌رسد گویا افراد پیش از بیش آماده‌اند.*

گفتم: «لورا مایکل، تمایل دارید همهٔ ما را از کاری که بچه‌هایتان انجام دادند که شما این قدر از دستشان عصبانی شدید، مطلع کنید؟»

لورا جلزو ولزکنان گفت: «من فقط عصبانی نبودم، از نگرانی داشت حالم به هم می‌خورد! قرار بود کلی در ساعت شش در مهمانی تولد دوستش، جیل، باشد. مادر جیل در ساعت هفت به من تلفن زد. "کلی کجاست؟ او می‌دانست ما باید تا ساعت هفت و نیم در ساختمان بازی

بولینگ باشیم. در دعوتنامه نوشته شده بود. حالا همهٔ ما این دور و بر کت پوشیده آماده‌ایم و منتظر کلی."

«قلبم به تپش افتاد. گفتم: "من نمی‌فهمم. او خیلی وقت می‌شود که از خانه بیرون رفته است. مدت‌ها پیش می‌بایستی به آنجا رسیده باشد."

«" خب، مطمئنم چیزی برای ناراحت شدن وجود ندارد. فقط امیدوارم خیلی زود به اینجا برسد." مادر جیل پس از گفتن این حرف گوشی را گذاشت.

«خودم را پانزده دقیقه هر طور بود نگه داشتم بعد تلفن زدم. خود جیل گوشی را برداشت. " نه، کلی هنوز به اینجا نرسیده. من امروز حتی در مدرسه به او یادآوری کردم که دیر نیاید."

«آن وقت دیگر به راستی هراسم شروع شد. صحنه‌های هولناک مثل برق از ذهنم می‌گذشت. بیست دقیقهٔ پر از اضطراب بعد تلفن دوباره زنگ زد. مادر جیل بود: "فکر کردم دوست دارید بدانید که کلی عاقبت رسید. از قرار معلوم سر راه یکی از دوستانش را دیده و آن قدر گرم گفت‌وگو با او بوده که یادش رفته ما منتظرش هستیم. فقط امیدوارم جایی را که در ساختمان بولینگ رزرو کرده‌ایم از دست ندهیم."

«از طرف دخترم پوزش خواستم و بابت تماس گرفتن تشکر کردم. اما وقتی کلی پس از مهمانی به خانه آمد. منفجر شدم و به او گفتم: " تو می‌دانی چه بر سرم آوردی؟ چطور می‌توانی این قدر بی‌توجه باشی؟ چطور می‌توانی این قدر بی‌مسئولیت باشی؟ تو هیچ وقت به هیچ کس غیر از خودت ذره‌ای فکر نمی‌کنی. مهمانی تولد جیل بود. ولی آیا ذره‌ای تعهد

به دوستانت احساس کردی؟ نه! همهٔ آنچه برای تو اهمیت دارد تفریح و سرگرمی است. خب، دختر جوان، تفریح و سرگرمی تمام شد. بقیهٔ این ماه حق نداری از خانه بیرون بروی! و تصور نکن من قصد دارم تصمیم خودم را عوض کنم، چون نخواهم کرد."

«خب، این چیزی است که آن وقت به او گفتم. اما در حال حاضر نمی‌دانم ... شاید به او خیلی سخت گرفتم.»

مایکل اظهار داشت: «به نظرم می‌رسد کلی به چیزی رسید که حقش بود. پسر من هم همین‌طور.»

همهٔ سرها به سوی او برگشت. کسی پرسید: «چه اتفاقی افتاد؟ او چه کار کرد؟»

مایکل پاسخ داد: «منظورم کاری است که انجام نداده است. یعنی، تکالیف مدرسه‌اش. از زمانی که جف تیم درست کرده است، به تنها چیزی اهمیت می‌دهد فوتبال است. هر روز که آخر وقت از تمرین برمی‌گردد، پس از شام می‌رود به اتاقش و وقتی از او می‌پرسم آیا دارد تکالیف مدرسه‌اش را انجام می‌دهد، او می‌گوید: " نگران نباش پدر، کارم را عالی انجام می‌دهم! "

«خب، یکشنبه، وقتی جف بیرون بود، از کنار در اتاقش رد می‌شدم که دیدم نامه‌ای کف آن نزدیک در افتاده است. آن را برداشتم و دیدم خطاب به من نوشته است. نامه باز شده و تاریخ آن مال یک هفته پیش بود. حدس بزنید چه بود؟ نامهٔ اخطاری بود از طرف معلم ریاضیات. جف در طی دو

هفتهٔ گذشته تکالیف مدرسهٔ خود را انجام نداده بود- اصلا و ابداً. وقتی آن نامه را دیدم، از کوره در رفتم.

«همین که پایش را از در توی خانه گذاشت، آمادهٔ رویارویی با او بودم. نامه را بالا گرفتم و گفتم: "تو دربارهٔ تکالیف مدرسه به من دروغ گفتی. تو نامه‌ای را که برای من نوشته شده بود، باز کردی. و این اخطاریه را هرگز به من نشان ندادی. خب، چیزهایی برای تو دارم، جناب آقا. در بقیهٔ ترم درسی از فوتبال خبری نیست. من فردا به مربی فوتبالت تلفن می‌زنم.»

«او گفت: "پدر، تو نمی‌توانی این کار را در حق من بکنی!"

«من گفتم: "جف، من کاری در حق تو نمی‌کنم. خودت این کار را با خودت کردی. پرونده بسته شد."»

لورا پرسید: «اما آیا به راستی پرونده بسته شد؟»

مایکل گفت: «جف چنین نظری ندارد. او سرتاسر هفته روی من کار کرده است تا نظرم را عوض کند. همسرم هم همین‌طور.» سپس نگاهی معنادار به همسرش انداخت و ادامه داد: «او عقیده دارد که من خیلی سخت می‌گیرم. مگر نه عزیزم؟»

از مایکل پرسیدم: «نظر خودت چیست؟»

«به نظر من، جف الان می‌داند که در این قضیه جدی هستم.»

تونی هم وارد گفت‌وگو شد: «آره، بعضی وقت‌ها مجازات کردن تنها راهی است که بچه شکل درست به خودش می‌گیرد- بیشتر مسئول می‌شود.»

از گروه پرسیدم: «از خودم می‌پرسم که آیا مجازات باعث بیشتر مسئول شدن بچه می‌شود؟ چند لحظه وقت بگذارید و به رخدادهای دوران رشد و بزرگ شدن خودتان فکر کنید.»

کارن نخستین کسی بود که پاسخ داد: «مجازات باعث شد من کمتر مسئولیت پذیر شوم. وقتی که سیزده سال داشتم، مادرم مچم را در هنگام سیگار کشیدن گرفت و امتیاز استفاده از تلفن را از من سلب کرد. بنابراین من بیشتر سیگار کشیدم. فقط این کار را در حیاط خلوت می‌کردم، جایی که کسی نمی‌توانست مرا ببیند. سپس داخل خانه می‌آمدم، مسواک می‌زدم و به مادرم می‌گفتم: "سلام مامان" و لبخندی به پهنای صورت می‌زدم. این طور سال‌ها دور از چشم او سیگار کشیدم. بدبختانه، هنوز هم سیگار می‌کشم.»

تونی گفت: «نمی‌دانم، در طرز تفکر من، زمان و مکانی برای مجازات وجود دارد. برای مثال، مرا در نظر بگیرید. من بچهٔ بدی بودم. گروه بچه‌هایی که من با آنان معاشرت داشتم، خیلی دردسرساز بودند. ما یک مشت سرکش بودیم. یکی از بچه‌های گروه سرانجام کارش به زندان کشید. قسم می‌خورم اگر پدرم بابت کارهایی که انجام می‌دادم مرا تنبیه نمی‌کرد، نمی‌دانم امروز چه سرنوشتی داشتم.»

جوآن گفت: «من هم اگر برای خنثی کردن آثار همیشه تنبیه شدن به درمان اقدام نمی‌کردم، معلوم نبود امروز کارم به کجا می‌کشید.»

تونی از گفتهٔ او تکان خورد. او به وی گفت: «متوجه حرفت نمی‌شوم.»

جوآن توضیح داد: «هم پدر و هم مادرم عقیده داشتند که اگر بچه‌ای کار خطایی انجام داد و تنبیه نشد حاکی از آن است که آن پدر و مادر مسئول نیستند. و همیشه به من می‌گفتند به خاطر صلاح و خوبی خودم مرا تنبیه می‌کنند. ولی تنبیه برای من خوب نبود. به جوانی خشمگین و افسرده بدل شدم که به هیچ کس اطمینان نداشتم. و در خانه هم کسی نبود که در این باره با او حرف بزنم. خیلی احساس تنهایی می‌کردم.»

دریافتم که دارم آه می‌کشم. همهٔ آنچه افراد حاضر هم‌اکنون می‌گفتند نتایج آشنای تنبیه کردن بود. بله، بعضی از بچه‌ها بر اثر تنبیه چنان دلسرد و ناتوان می‌شوند که رفته رفته ایمانشان را به خودشان از دست می‌دهند. و درست است، برخی دیگر از بچه‌ها مانند تونی، به این نتیجه می‌رسند که بچهٔ «بدی» هستند و برای «خوب» شدن به تنبیه نیاز دارند.

و درست است، بعضی از بچه‌ها مانند کارن، چنان خشمگین و رنجیده خاطر می‌شوند که به کارشان ادامه می‌دهند، ولی شیوه‌هایی را ابداع می‌کنند که مچشان گرفته نشود. این گونه بچه‌ها نه صادق، بلکه بیشتر محتاط، پنهانکار و نیرنگ باز از کار درمی‌آیند.

با این همه، تنبیه در حدی وسیع به عنوان روشی برتر برای ایجاد نظم و ترتیب پذیرفته شده است. درواقع، بسیاری از پدر و مادرها تنبیه و نظم و ترتیب را وابسته به هم و یکسان می‌بینند. من چگونه می‌توانم این عقیدهٔ راسخ خود را مطرح سازم که در *رابطه‌ای توأم با مراقبت و توجه، جایی برای تنبیه نیست؟*

با صدای بلند گفتم: «اگر به دلیلی مجبور بودیم تنبیه را ابزاری برای نظم و ترتیب به شمار نیاوریم و آن را حذف کنیم، آیا به طور کامل درمانده می‌شدیم؟ آیا جوانان بر ما ریاست می‌کردند؟ آیا آنان سرکش، بی‌نظم و ترتیب، خودبین، لوس و ننر، عاری از هر نوع حس درست و غلط می‌شدند که پدر و مادرشان را داخل آدم حساب نمی‌کردند؟ یا امکان دارد شیوه‌هایی دیگر غیر از تنبیه وجود داشته باشد که به نوجوانان انگیزه بدهد مسئولانه عمل کنند؟»

بر روی تخته سیاه نوشتم:

جایگزین‌های تنبیه

- احساس‌هایتان را بیان کنید.
- انتظارات خود را بر زبان آورید.
- نشان دهید چگونه می‌توان اصلاح کرد یا پوزش خواست.
- گزینه‌ای پیشنهاد کنید.
- دست به کار شوید.

از لورا و مایکل پرسیدم آیا تمایل دارند این مهارت‌ها را در موقعیت کنونی خود با فرزندانشان به کار گیرند. هر دو موافقت کردند. در صفحات بعدی تصاویر نقاشی شده (کارتونی) هست که نتایج تلاش برای به کار گیری سناریوهایی را نشان می‌دهد که راهکارهای جدید در آن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. نخست به این موضوع توجه کردیم که لورا چگونه می‌تواند با دخترش کلی رفتار کند که بی‌توجهی‌اش به زمان و وقت باعث نگرانی شدید مادرش شده است.

جایگزین‌های تنبیه

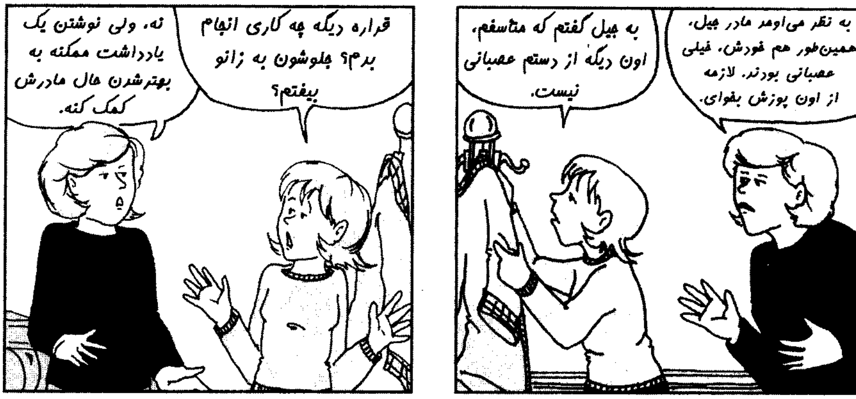
احساس‌هایتان را بیان کنید



انتظارت خود را بر زبان آورید.



نشان دهید چگونه می‌توان اصلاح کرد یا پوزش خواست



گزینه‌ای پیشنهاد کنید



اما فرض کنیم کلی اشتباه خود را تکرار می‌کند، به فرض که دوباره به مادر تلفن می‌زنند که «کلی کجاست؟» دفعهٔ بعد که کلی قصد دیدار با دوستی را دارد، مادر می‌تواند

دست به کار شوید



افراد گروه تحت تأثیر قرار گرفتند. خیلی‌ها شروع کردند به اظهار نظر:

«وقتی شما دربارهٔ جایگزین‌های تنبیه حرف زدید و منظورتان رویکردی بود که پدر و مادرها بچه‌ها را کمی سرزنش می‌کنند و به اصطلاح روشی "نازنازی" است کمی ترسیدم. اما این روش شما قوی است. آدم احساس‌ها و انتظارات را به بچه می‌گوید و به او اختیار می‌دهد که مسئولیت رفتارش را برعهده بگیرد.»

«و آدم فردی بدجنس یا سختگیر به نظر نمی‌آید که باعث شود دختر احساس کند آدم بدی است. آدم کمی جدی می‌شود، ولی محترمانه. هم به دخترش احترام می‌گذارد و هم به خودش.»

«آره، این طوری تو که والد هستی دیگر دشمن به حساب نمی‌آیی. طرف بچه هستی، ولی معیار بهتر و پسندیده‌تر را یادش می‌دهی.»

«و نشانش می‌دهی چطور آن معیار را به کار گیرد.»

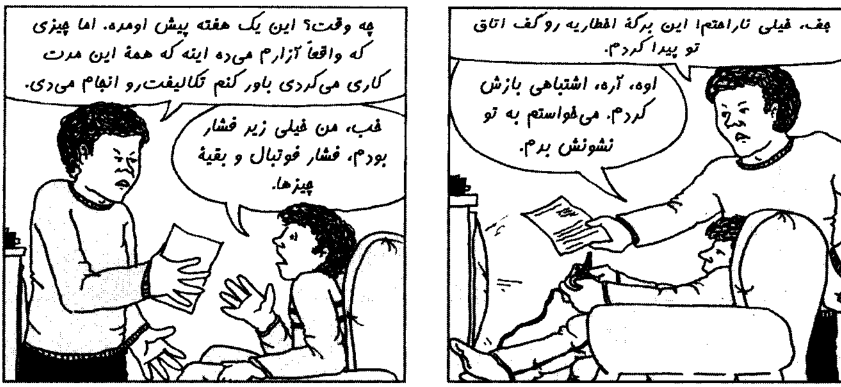
«و آدم این پیام را هم به بچه نمی‌دهد که "من همهٔ اختیار تو را دارم، قدرت دست من است و به تو اجازهٔ فلان کار را نمی‌دهم ... آن چیز را من می‌برم و می‌آورم" به جای آن، قدرت را به دست‌های نوجوان می‌دهید. توپ در زمین کلی است. به او بستگی دارد که بفهمد دقیقا چه کاری می‌تواند انجام دهد که مادرش آرامش فکری داشته باشد- کارهایی مثل اینکه وقتی تأخیر دارد به مادرش تلفن بزند، و وقتی به مهمانی می‌رسد تلفن بزند، و یادش نرود وقتی مهمانی را ترک گفته و عازم خانه است، تماسی بگیرد.»

لورا غرشی کرد و دستش را بالای سرش برد. او گفت: «نمی‌دانم، وقتی این‌ها را اینجا با شما تمرین می‌کنم احساس اطمینانی به من دست می‌دهد. ولی وقتی با موقعیت واقعی روبه رو می‌شوم چه؟ این رویکرد باعث خیلی از سؤال‌ها از طرف والد می‌شود. معنایش آن است که طرز نگرشی به طور کامل متفاوت بایستی داشته باشی. در حقیقت، تنبیه بچه خیلی ساده‌تر است.»

حرفش را تأیید کردم: «فعلاً ساده‌تر است. اما اگر هدف شما کمک به دخترتان است که مسئولیت بپذیرد و در ضمن روابط خوبی با او داشته باشید، پس تنبیه او خود ویرانگری است. اما لورا، شما هدفی دارید. این رویکرد نیازمند تغییر در طرز تفکر است. به گمانم باید بیشتر تمرین کنیم. حالا اجازه دهید ببینم این مهارت‌ها را در مورد مشکلی که مایکل با پسرش دارد چگونه می‌توان به کار برد.»

جایگزین‌های تنبیه

احساس‌های خود را بیان کنید



انتظارات خود را بر زبان آورید



نشان‌دهید چگونه می‌توان اصلاح کرد یا پوزش خواست



گزینه‌ای پیشنهاد کنید



اما اگر جف تکالیف خانه را انجام و به وظایف عقب افتاده‌اش سروسامان دهد، ولی بار دیگر در کارهای مدرسه‌اش کم‌کم اهمال کند، چه؟ در آن صورت پدر می‌تواند

دست به کار شوید



تونی سرش را تکان داد: «شاید این وسط چیزی هست که من متوجهش نمی‌شوم، ولی من بین این مرحلهٔ "دست به کار شدن" و تنبیه جف تفاوتی نمی‌بینم. در هر دو صورت، پدرش نمی‌گذارد او به فوتبال خود برسد و در تیم بازی کند.»

لورا رو به تونی گفت: «صبر کن، به گمانم کم‌کم متوجه موضوع می‌شوم. وقتی بچه را تنبیه می‌کنی، در را به روی او می‌بندی. او جایی ندارد که برود. این معامله‌ای است انجام گرفته و تمام شده. ولی وقتی دست به کار می‌شوید، بچه شاید آن عمل را دوست نداشته باشد، اما در هنوز باز است. بچه هنوز فرصتی دارد. او می‌تواند با آنچه انجام داده است روبه‌رو شود و برای اصلاح، یا جبران آن سعی کند. او می‌تواند چیزی "غلط" را به چیزی "درست" مبدل سازد.»

گفتم: «لورا، از نحوهٔ بیانت خوشم آمد. وقتی دست به کار می‌شویم، هدف ما تنها پایان دادن به رفتاری نپذیرفتنی، ولی دادن این فرصت به نوجوان‌هایمان است که از اشتباهات خود درس بگیرند. فرصتی برای اصلاح کارهای نادرستشان. تنبیه شاید مانع آن رفتار شود، ولی همچنین ممکن است بچه‌ها را از خود *اصلاح کردن* باز دارد.»

به تونی نگاه کردم. او هنوز مردد بود. با این عزم که موضوع را به او تفهیم کنم، به حرفم ادامه دادم: «حدس من این است که وقتی جوانی را وامی‌دارید یک هفته جایی نرود و در خانه بماند، او در اتاقش دراز نمی‌کشد و فکر نمی‌کند که، *اوه، من چقدر خوش‌اقبالم. چه پدر و مادر بی‌نظیری دارم، آنان همین الان درس باارزشی دادند. من آن کار را هرگز دوباره انجام نمی‌دهم!* احتمال خیلی زیادی دارد که جوان بیندیشد، آنان

بدجنس‌اند، یا *بی‌انصاف‌اند*، یا *از آنان متنفرم*، یا *این کارشان را تلافی می‌کنم*، یا *آن کار را دوباره انجام می‌دهم- فقط بار دیگر این کار را طوری می‌کنم که نتوانند مچم را بگیرند*.»

اکنون افراد گروه با جدیت و اشتیاق گوش می‌دادند. سعی کردم منظورم را خلاصه و جمع‌بندی کنم: «آن طور که به نظر می‌رسد، مشکل تنبیه این است که این کار را برای جوان آسان می‌کند که کار غلط خود را نادیده بگیرد و به جای آن بر این موضوع متمرکز شود که پدر و مادرم چقدر غیرمنطقی هستند. حتی بدتر از همه، تنبیه مانع از کارهایی می‌شود که لازم است او برای پخته‌تر و مسئولیت‌پذیرترشدن انجام دهد.

«ما امیدواریم وقتی بچه‌ای اشتباه یا خطایی کرد چه اتفاقی بیفتد؟ البته که امیدواریم به کار اشتباهی که انجام داده است توجهی بکند و بفهمد که چرا آن کار خطا اشتباه بوده است. امیدواریم از کار اشتباه احساس تأسف کند. و اینکه بفهمد چطور می‌تواند مطمئن شود که آن اتفاق دوباره نمی‌افتد. و اینکه به طور جدی به این موضوع فکر کند که چگونه امکان جبران و اصلاح اشتباه وجود دارد. به بیان دیگر، *برای آنکه تغییر واقعی رخ دهد، جوانان ما باید تکالیف احساسی خود را انجام دهند. و تنبیه در این فرآیند بسیار مهم اختلال ایجاد می‌کند.*

سکوت اتاق را فرا گرفت. آن افراد داشتند به چه چیز فکر می‌کردند؟ آیا هنوز تردید داشتند؟ آیا منظورم را روشن بیان کردم؟ چیزهایی را که شنیده بودند می‌توانستند بپذیرند؟ به ساعتم نگاه کردم. دیروقت بود. گفتم: «امشب خیلی کار کردم. همه را در هفتهٔ آینده خواهم دید.»

دست تونی بالاست. او با صدای بلند گفت: «آخرین پرسش.»

به نشانهٔ مثبت سر تکان دادم. «بفرمایید.»

«اگر همهٔ مهارت‌هایی را که امشب تمرین کردیم در خانه به کار بردیم. ولی بچه‌ها هنوز به اصطلاح شکل نگرفتند، چه کار باید بکنیم؟ فرض کنیم بچهٔ من نمی‌داند آنچه شما "خود اصلاح کردن" می‌نامید چیست، آن وقت چه؟»

«آن وقت این نشانه‌ای است که به کار کردن زیادتر روی آن نیاز دارد. اینکه اوضاع پیچیده‌تر از آن است که در اصل به نظر می‌رسید، و اینکه شما بایستی وقت بیشتری صرف کنید و اطلاعات بیشتری به دست آورید.»

«با حل مسئله.»

«حل مسئله؟»

«این فرآیندی است که هفتهٔ بعد دربارهٔ آن گفت‌وگو خواهیم کرد. ما روی شیوه‌هایی کار خواهیم کرد که پدر و مادر و بچه‌ها نیروهایشان را روی هم می‌گذارند، امکان‌ها را کشف و مشکل را با هم حل می‌کنند.»

تونی برای نخستین بار در آن شب لبخند زد و گفت: «به نظرم چیز خوبی است. آن جلسه را از دست نخواهم داد و حتماً در آن شرکت خواهم کرد.»

گزارش‌ها

در هفتهٔ پس از بحث و گفت‌و گو دربارهٔ جایگزین‌های تنبیه، چند نفری نحوهٔ به کارگیری آن مهارت‌های تازه را به من گزارش دادند.

نخستین گزارش را تونی دربارهٔ پسر چهارده ساله‌اش، پل، داده است.

تونی

پل و دوستش، مت، دوان دوان از راه اتومبیل روی جلوی خانه آمدند و درحالی که نیششان تا بناگوش باز بود، نفس نفس می‌زدند. گفتم: «چه خبر بچه‌ها؟» آنان گفتند: «هیچی» و به یکدیگر نگاه کردند و خندیدند. سپس مت در گوش پل چیزی گفت و دوان دوان رفت.

از پل پرسیدم: «او به تو چه گفت که به من نگفت؟» پل جواب نداد. بنابراین، گفتم: «فقط بگو قضیه چیست. تو را تنبیه نمی‌کنم.»

سرانجام، ماجرا را از زیرزبانش بیرون کشیدم. قضیه این بود که او و مت با دوچرخه برای شنا به استخر محله رفته بودند، ولی آنجا بسته بود. بنابراین آن دو همهٔ درها را امتحان کردند و متوجه شدند یکی از آن‌ها قفل نیست و ازهمان در به داخل محوطهٔ استخر رفتند. سپس همهٔ لامپ‌ها را روشن کردند و دور استخر دویدند، جیغ و داد کردند، صندلی‌های مخصوص استراحت کنار استخر را چپه کردند، بالش‌های روی آن‌ها را به هر طرف پرت کردند- چندتایی را هم درون استخر انداختند- و این کار برای‌شان تفریح و شادمانی زیادی به همراه داشت و به اصطلاح حسابی حال کردند.

بخت با بچه‌ام یار بود که قول داده بودم او را تنبیه نکنم، چون باور کنید، وقتی شنیدم چه کار کرده بود، می‌خواستم این کتاب را پرت کنم طرفش- پول تو جیبی‌اش را قطع کنم، رایانه‌اش را از اتاقش بیرون ببرم، به مدت نامحدود نگذارم از خانه بیرون برود- هر کاری برای آنکه آن خندهٔ احمقانه از چهره‌اش پاک شود.

گفتم: «گوش کن چه می‌گویم پل. موضوع جدی است. کاری که تو انجام دادی یک اسم دارد: "ویرانگری." صورتش به قرمزی گرایید. فریاد کشید: "می‌بینی، می‌دانستم نمی‌بایستی به تو بگویم. می‌دانستم که از کاه کوه درست می‌کنی. این کار مثل آن نیست که چیزی دزدیده و یا در استخر ادرار کرده باشیم!"

گفتم: «خب، به خاطر آن به تو تبریک می‌گویم. ولی، پل، این کار، کار خیلی زیادی است. در این منطقه خیلی از مردم جان کنده و پول روی هم گذاشته‌اند تا برای خانواده‌هایشان یک استخر بسازند. آنان به این کارشان افتخار می‌کنند و برای حفظ استخر خیلی تلاش به خرج می‌دهند. و این استخر اتفاقاً جایی است که تو در آن شنا یاد گرفتی.»

پل گفت: «سعی داری چه چیزی را به من بگویی؟ مرا شرمنده کنی؟»

گفتم: «تردید نداشته باش که دارم همین کار را می‌کنم، چون کاری که کردی غلط بود و لازم است که درستش کنی.»

«می‌خواهی من چه کار کنم؟»

«می‌خواهم بروی به استخر- همین حالا- و همه چیز را همان جایی که اول بود بگذاری.»

«الان؟ ... خداجان، من همین الان رسیدم خانه!»

«بله، حالا خودم با اتومبیل می‌برمت.»

«مت چه می‌شود؟ این عقیدهٔ او بود. او هم باید بیاید! به او تلفن می‌زنم.»

خب، او به مت تلفن زد، وی ابتدا گفت: «به هیچ وجه.» و اینکه اگر مادرش بفهمد، او را می‌کشد. بنابراین گوشی را گرفتم و گفتم: «مت، شما دو نفر این خرابکاری را کرده‌اید، شما دو نفر هم بایستی درستش کنید. ده دقیقهٔ دیگر می‌آیم تا تو را با اتومبیل ببرم.»

به هر حال، بچه‌ها را به استخر بردم. خوشبختانه همان در هنوز باز بود. آنجا حسابی به هم ریخته بود. به پسرها گفتم: «شما می‌دانید چه کار باید بکنید. من توی اتومبیل منتظر می‌مانم.»

در حدود ده دقیقهٔ بعد آنان بیرون آمدند و گفتند: «همهٔ کارها انجام شد. می‌خواهید ببینید؟»

گفتم: «بله، می‌بینم.» و به داخل رفتم تا وارسی کنم.

خب، همه جا مرتب و منظم بود. صندلی‌های مخصوص استراحت همه مرتب و در یک ردیف قرار داشت، و بالش‌های آن‌ها سرجایش برگشته بود؛ جایی که می‌بایستی باشد. گفتم: «خوب است. همه چیز عادی به نظر می‌رسد. چراغ‌ها را خاموش کنید و برویم.»

در راه برگشت به خانه پسرها ساکت بودند. درمورد مت نمی‌دانم، ولی گمان می‌کنم پل سرانجام فهمید کاری را که کرده بود، نبایستی انجام

می‌داد. و تصور می‌کنم از این خوشحال بود که به قول شما «جبران یا پوزشخواهی» کند.

جوآن

داشتم شام درست می‌کردم که راشل از در وارد شد. به چشمان قرمز و متورمش نگاهی انداختم، لبخندی زدم و می‌دانستم «کیفور» است. مطمئن نبودم که حشیش مصرف کرده است، ولی امیدوار بودم چیز بدتری نباشد. گفتم: «راشل، به نظر می‌آید یک جوری هستی.»

او گفت: «تو همیشه مرا همین‌جوری تصور می‌کنی.» و به اتاقش رفت.

سرجایم ایستادم. باورم نمی‌شد. این همان بچه‌ای بود که درست یک ماه پیش نزد من اعتراف کرده بود: «مامان قسم بخور به کسی نمی‌گویی، ولی لوئیز شروع کرده است به کشیدن حشیش. باورت می‌شود؟ آیا این وحشتناک نیست؟»

یادم می‌آید که با خودم فکر کردم، شکر *خدا که بچهٔ من نیست*. و حالا این وضع! نمی‌دانستم چه کار بکنم. آیا بایستی او را در خانه حبس می‌کردم و اجازهٔ بیرون رفتن به وی نمی‌دادم؟ ممنوع می‌کردم که بعد از مدرسه هیچ جایی نرود؟ (بخصوص پیش لوئیزا) از امروز به بعد اصرار کنم یکراست به خانه بیاید؟ نه، این کار باعث جر و بحث ما و گریه و زاری او می‌شود. گذشته از آن واقع‌گرایانه نبود.

ولی نمی‌توانستم وانمود کنم چنین اتفاقی نیفتاده است. و می‌دانستم تا حالش جا نیامده و اثر آن موادی که مصرف کرده است از بین نرود، حرف

زدن با او فایده‌ای ندارد. گذشته از این، به وقت برای فکرکردن نیاز داشتم. آیا بایستی «تجربه‌ای» را که در دوران جوانی خودم کسب کرده بودم با او درمیان می‌گذاشتم؟ و اگر این کار را می‌خواستم بکنم، تا کجا بایستی پیش بروم و چه چیزهایی را بگویم؟ آیا دانستن این موضوع کمکی به او خواهد کرد؟ یا از آن به عنوان دستاویزی برای توجیه کاری که انجام داده است استفاده خواهد کرد (تو این کار را کردی و حالا خوب هستی؟) به هر حال، در طی چند ساعت بعدی در ذهنم گفت و گوهای زیادی را با او مجسم کردم. سرانجام، پس از شام که او به نظر می‌رسید حالش جا آمده است، با هم حرف زدیم. گفت و شنود ما این گونه بود:

«راشل، من منتظر اعتراف نیستم، ولی آنچه را بایستی ببینم، دیدم و آنچه را باید بدانم، می‌دانم.»

«اوه، مامان، شما خیلی حساس هستید! فقط یک کم مواد بود. به من نگو که در دورهٔ نوجوانی خودت امتحانش نکردی.»

«در واقع، من سن بیشتری داشتم، شانزده ساله بودم، نه سیزده ساله.»

«می‌بینی ... و حالا هم هیچ اشکال و ایرادی نداری.»

«من در آن زمان حال خوبی نداشتم. وقتی این کار را کردم، دوستان قدیمم که تو به آنان "بچه‌های خوب" می‌گویی، از دوستی با من رو برگرداندند و نمره‌های درسی‌ام خیلی کم شد. حقیقت این است که وقتی شروع به این کار کردم، نمی‌دانستم خودم را در منجلابی می‌اندازم. تصور می‌کردم ضرری ندارد و ضررش برای آدم از سیگار بیشتر نیست.»

«خب، چی باعث شد از این کار دست بکشی؟»

«یکی از همکلاس‌هایم به اسم بری گیفورد. او یک شب که از مهمانی‌ای برگشته و مواد مصرف کرده بود، با خودرواش محکم با درخت تصادم کرد. به هر حال، او با طحال پاره شده کارش به بیمارستان کشید. چند روز بعد همهٔ ما باید می‌رفتیم برای آزمایش مصرف مواد و در آنجا جزوه‌هایی به ما دادند. پس از آن به این نتیجه رسیدم که آن کار ارزش دردسرهای بعدی‌اش را ندارد.»

«اوه، شاید آنان قصد داشتند شما را فقط بترسانند.»

«من هم همین تصور را می‌کردم. ولی وقتی جزوه‌ها را خواندم، اگرچه بعضی از مطالبش را می‌دانستم، خیلی چیزها در آن جزوه‌ها بود که کمترین اطلاعی از آن‌ها نداشتم.»

«مثل چی؟»

«مثل اینکه چطور اثر حشیش چند روز در جریان خون باقی می‌ماند. اینکه این مواد چطور وضعیت حافظهٔ آدم و هماهنگی اعضای بدن را به هم می‌ریزد و حتی چرخهٔ قاعدگی را برهم می‌زند. و اینکه از سیگار برای انسان چقدر بدتر است. نمی‌دانستم که ماری‌جوانا، بیشتر از تنباکو مواد سرطان‌زا دارد. این موضوع مرا خیلی شگفت‌زده کرد.»

راشل ناگهان نگران شد. دستم را دور شانه‌اش حلقه کردم و گفتم: «گوش کن دختر عزیزم، اگر می‌توانستم، شب و روز دنبال تو می‌آمدم تا مطمئن شوم کسی از این مواد مضر و خطرناک که به تو آسیب می‌رساند، نه می‌دهد و نه می‌فروشد. ولی این کار دیوانگی است. بنابراین، باید امیدوار باشم آن قدر هشیار و دانا هستی که خودت را در برابر آشغال‌هایی

که سر راهت قرار می‌گیرند، محافظت می‌کنی. و بر این باورم که این کار را خواهی کرد. ایمان دارم تو کاری را انجام می‌دهی که برای زندگی‌ات مناسب است- صرف نظر از اینکه چه آدم‌هایی به تو فشار می‌آورند.»

او هنوز هم نگران به نظر می‌رسید. محکم در آغوشش گرفتم و بحث ما تمام شد. دیگر درباره‌اش هیچ حرفی نزدیم. تصور می‌کنم آنچه گفتم اثر داشت، ولی دیگر خطر نمی‌کنم. بچه‌ها درمورد مواد به پدر و مادرشان دروغ می‌گویند (می‌دانم- خودم این کار را کرده‌ام) بنابراین اگرچه درمورد مصرف مواد احساس‌های مختلفی دارم، گمان می‌کنم گه‌گاهی به اتاقش سری بزنم و گوشه و کنار آن را بگردم.

جیم

من و همسرم وقتی رایانهٔ جدیدی خریدیم، تصور می‌کردیم همهٔ پایگاه‌های اطلاعاتی را زیر پوشش داریم. ما آن را در اتاق مورد استفادهٔ همهٔ خانواده قرار دادیم (با وجود اعتراض‌های شدید نیکول، دختر دوازدهٔ ساله‌مان که دو پایش را در یک کفش کرده بود که رایانه را در اتاق خواب او قرار دهیم)؛ ما یک نرم‌افزار بسیار به روز برای فیلتر کردن نیز در رایانه نصب کرده بودیم (شنیده بودیم دست کم سه میلیون پایگاه غیراخلاقی در اینترنت وجود دارد که هر بچه‌ای ممکن است به آن‌ها دست یابد)؛ و برنامه‌ای ترتیب دادیم که نیازهای هر یک از افراد خانواده برآورده شود. ما همچنین برای نیکول این موضوع را روشن کردیم که پس از ساعت ۹

شب استفاده از اینترنت فقط و فقط برای انجام دادن تکالیف مدرسه و تماس با دوستان برای آگاهی از وضعیت تکالیف مدرسه است.

خوب به نظر می‌رسید، این طور نیست؟ خب، چند شب پیش کمی پس از نیمه شب از خواب برخاستم، نوری در اتاق نشیمن خانواده دیدم، بلند شدم که اگر لامپی روشن است خاموشش کنم که دیدم نیکول چسبیده است به رایانه. او به قدری مجذوب کارش بود که حتی صدای آمدن مرا نشنید. پشت سرش ایستادم و آنچه را بر صفحهٔ نمایشگر نقش بسته بود، خواندم: «کورتنی، تو خیلی سرگرم کننده، زیبا و دوست‌داشتنی به نظر می‌رسی، چه وقت می‌توانم ملاقاتت کنم؟» چند لحظه بعد که متوجه شد پشت سرش هستم، چند حرف را تایپ کرد (بعدها فهمیدم که آن حرف، حروف اختصاری جملهٔ «والد پشت سرت») است، و صفحهٔ نمایشگر پاک و نوشته‌ها محو شد.

عرق سردی به تنم نشست. خبرهای زیادی شنیده بودم حاکی از آنکه بر سر دختران که با پسرها در اینترنت (چت روم) آشنا می‌شوند، چه می‌آید. پسر شروع می‌کند به تملق‌گویی از دختر و به او می‌گوید چقدر زیباست، چقدر استثنایی است و چه ویژگی‌های برتری نسبت به دیگران دارد، و بدین ترتیب رفته رفته او را به مرحله‌ای می رساند که به ملاقات با وی رضایت می‌دهد. بعد معلوم می‌شود آن پسر، آدمی سن و سال‌دار و شاید شکارچی نوجوانان و جوانان است، و خدا می‌داند بر سر آن دختر چه می‌آید.

گفتم: «نیکول، به نظرت داری چه غلطی می‌کنی؟ هیچ می‌دانی خودت را در معرض چه خطری قرار می‌دهی؟ من باید حق استفاده از رایانه را برای همیشه از تو بگیرم!»

او بی‌درنگ حال دفاعی به خود گرفت. او گفت چیزی نیست که مرا این قدر هیجان زده کرده است، و اینکه تنها داشته کمی تفریح می‌کرده و حتی اسم واقعی‌اش را نیز به کار نبرده است و آن قدر هشیار هست که تفاوت میان «آدم بیمار» و آدم سالم را تشخیص می‌دهد.

گفتم: « گوش کن نیکول، هیچ *راهی* وجود ندارد که بتوانی تفاوت میان این دو را متوجه شوی! بدتر از همه اینکه آدم‌های بیمار و ناسالم آن توانایی را دارند که خودشان را آدم‌های کاملاً عادی و مجذوب کننده نشان دهند. آنان دقیقاً می‌دانند دختری جوان را چگونه فریب دهند. آنان خیلی تمرین کرده‌اند.» سپس به وی گفتم کلمهٔ رمز عبورش را می‌خواهم، چون از این به بعد مادرش و من پیوسته وارسی می‌کنیم تا ببینیم او به کدام پایگاه‌های اینترنتی رفته و با چه کسانی گفت‌وگوی اینترنتی کرده است.

واکنش او؟ گفت که به او اعتماد ندارم ... حق این کار را ندارم ... دارم حریم خصوصی او را نقض می‌کنم، و غیره. اما وقتی گفتن ماجراهایی هولناک را که دربارهٔ افراد «عادی» شنیده بودم که به آدم‌های خلافکار، بچه‌دزد، تجاوزگر و یا بدتر تبدیل می‌شوند به پایان بردم، همهٔ چیزی که با صدایی ضعیف گفت این بود که «خب، آدم نمی‌تواند هر چیزی را که می‌شنود، باور کند.»

تصور می‌کنم قصد داشت ظاهر قضیه را حفظ کند و خود را نبازد. ولی به گمانم در بخشی از وجودش این آسودگی را حس می‌کرد که پدرش مراقب و مواظب اوست و آدمی هالو نیست.

جایگزین‌های تنبیه

نوجوان: شما قسم خوردید که سیگار کشیدن را ترک کردید، ولی هنوز این کار را انجام می‌دهید! شما چه آدم حقه‌بازی هستید. خیلی و به طور کامل!

والد: و تو، وراج. این آخر هفته حق نداری از خانه بیرون بروی!

به جای آن:

احساس‌هایتان را بیان کنید:

«این طور حرف زدن مرا عصبانی می‌کند.»

انتظارات خود را بر زبان آورید:

«وقتی که دارم سعی می‌کنم دیگر سیگار نکشم، آنچه از پسرم انتظار دارم حمایت است- نه پرخاش.»

گزینه‌ای را پیشنهاد کنید:

«توهین کردن، آزاردهنده است. تو یا می‌توانی دربارهٔ چیزهایی با من حرف بزنی که کمکم می‌کند سیگار کشیدن را ترک کنم، یا می‌توانی نظرت را بنویسی و به من بدهی.»

نشان دهید چگونه جبران کند یا پوزش بخواهد:

«وقتی که متوجه شدی به کسی توهین کردی، پوزش خواستن فکر خوبی است.»

اما اگر جوان به حرف زدن غیرمحترمانه همچنان ادامه دهد، چه؟

دست به کار شوید (در حالی که از اتاق بیرون می‌روید):

«این گفت و گو تمام است. من دیگر حاضر نیستم توهین بشنوم.»

چهار

باهم
راه حل پیدا کردن

پیش از آنکه همه بنشینند، کارن جلسه را آغاز کرد. «نمی‌توانستم صبر کنم شب بشود و من به اینجا بیایم. یادتان می‌آید هفتهٔ پیش تونی پرسید اگر هیچ یک از جایگزین‌های تنبیه اثر نکرد، آن وقت چه می‌شود؟ شما چیزی درمورد حل مسئله یا مسئله‌گشایی گفتید. به هر حال، من مشکلی جاری با استیسی دارم و نمی‌دانم چطوری راه حلی برای آن پیدا کنم.»

گفتم: «خبر خوب این است که مجبور نیستی مشکل را به تنهایی حل کنی. روش پنج مرحله‌ای که امروز یاد خواهید گرفت، نشان می‌دهد که چگونه نوجوانان و والدها می‌توانند باهم بنشینند و برای مشکل راه حلی بیابند و به اصطلاح به مشکل حمله ببرند.»

لورا گفت: «بنشینیم؟ چه کسی وقت دارد بنشیند؟ در خانهٔ من همه در حال دویدن و تند تند رفتن به این سو آن سو هستند. ما در حال سریع راه رفتن با هم حرف می‌زنیم.»

گفتم: «مردم این روزها برنامه‌ریزی پرتکاپویی دارند و پیدا کردن وقت چندان ساده نیست. با این همه، وقت چیزی است که این فرآیند به آن نیاز دارد. اگر با عجله این طرف و آن طرف بروید و همیشه برانگیخته باشید،

نمی‌توانید با هم فکر کنید و فکرتان هم خلاقانه باشد. برای آنکه این رویکرد نتیجه بدهد، بهترین کار این است که دو طرف با صبر و آرامش به موضوع بپردازند.»

تونی گفت: «آره، ولی در همان دقیقه‌ای که می‌خواهید به بچه‌هایتان بگویید که می‌خواهید دربارهٔ کاری که انجام می‌دهد و مورد پسند شما نیست حرف بزنید، حال شما هرقدر هم آرام باشید، او اصلاً آرامش و صبر و قرار ندارد.»

گفتم: «و برای همین نخستین مرحلهٔ کار شما پس از مشخص شدن مشکل این است که از نوجوان خودتان دعوت کنید قضیه را از دید خودش بیان کند. این یعنی آنکه به طور موقت جلوی احساسات خود را بگیرید و به حرف‌های او گوش بسپارید. همین که او بفهمد دیدگاهش شنیده و درک شده است، به احتمال زیاد خیلی بیشتر خواهد توانست آنچه را شما می‌خواهید بگویید، بشنود.»

کارن با ناشکیبایی گفت: «و بعدش؟»

گفتم: «بعدش اینکه، دو نفری فکرهایتان را روی هم بگذارید و سعی کنید چیزی را بیابید که برای هر دو نفرتان اثربخش و مشکل‌گشا باشد. به فرض از خانهٔ خودم مثالی می‌زنم.

«پسرم زمانی که چهارده سال داشت با موسیقی جاز آشنا شد. او جاز می‌نواخت- البته اگر بشود اسمش را نواختن گذاشت- آن هم با صدایی چنان بلند که پنجره‌ها به لرزه درمی‌آمد. از او خواستم لطف کند و آرام‌تر بنوازد. اثری نبخشید. بر سرش فریاد کشیدم که آرام‌تر بنوازد. بازهم تأثیری

نکرد. از همهٔ مهارت‌هایی که در جلسه‌های مختلف درباره‌شان حرف زده‌ایم استفاده کردم تا او را به همکاری وادارم: برای او شرح دادم، اطلاعات دادم، گزینه‌ای پیشنهاد کردم، یادداشتی برای او نوشتم ... حتی از طنز و شوخی استفاده کردم. تصور می‌کردم خیلی سرگرم‌کننده و بامزه هستم، ولی او چنین عقیده‌ای نداشت.

«یک شب از کوره در رفتم. خروشان و خشمگین رفتم به اتاقش، سیم دستگاهش را از پریز کشیدم و تهدیدش کردم که وسایلش را برای همیشه از او می‌گیرم. می‌توانید تصور کنید که بعدش چه مسابقهٔ فریادکشی و داد و هواری به راه افتاد.

«آن شب نمی‌توانستم راحت بخوابم. روز بعد تصمیم گرفتم از رویکردی استفاده کنم که پیشتر آن را آزمایش نکرده بودم- حل مسئله. تا پس از صبحانه صبر کردم، بدون آنکه دربارهٔ موضوع کوچک‌ترین حرفی بزنم. اما در همان لحظه که کلمهٔ "موسیقی" را بر زبان آوردم، پشتش راست شد و گفت: "اوه، نه، دوباره نه." من گفتم: "بله، دوباره همان موضوع. منتها این بار می‌خواهم سعی کنم اوضاع را از دیدگاه تو نگاه کنم ... می‌خواهم به راستی بفهمم تو چه می‌گویی."

«این حرفم او را غافلگیر کرد. وی گفت: "قضیهٔ وقت و زمان است." سپس اجازه داد دقیقاً بفهمم چه احساسی دارد: "به نظر من شما خیلی زیاد حساس هستید. صدای موسیقی من آن قدرها بلند نیست- صدای آن بایستی آن قدر بلند باشد که زیر و بم و ویژگی‌های ترانه مشخص شود. چون ترانه‌ها خیلی پرشور و پر سروصداست، شما از آن تنفر دارید. ولی اگر شما هم با دقت به آن‌ها گوش بدهید، شاید از آن خوشتان بیاید."

«با او بحث نکردم. هرچه را گفت مورد تأیید قرار دادم. سپس گفتم اگر ممکن است به آنچه من احساس می‌کنم گوش سپارد.

«او گفت: "من می‌دانم شما چه احساسی دارید، خیال می‌کنید خیلی بلند است."»

«حق با توست. من سعی دارم اجازه ندهم موسیقی اذیتم کند، ولی می‌کند.»

«پس گوش‌گیر روی گوش‌هایتان بگذارید.»

«بازهم با او بحث نکردم. مطلب را بر روی کاغذ نوشتم و گفتم: «این اولین فکر ما! بگذار ببینیم دیگر چه چیزهای به فکرمان می‌رسد که امکان دارد به هر دو نفرمان کمک کند.»

«خب، با همه نوع امکان‌هایی روبه‌رو شدیم- همه چیز، از استفادهٔ او از گوشی گرفته تا ضد صدا کردن اتاقش تا انداختن فرش کف اتاقش و کم کردن صدا به میزانی اندک، و بستن درهای اتاق خواب و آشپزخانه.»

«وقتی که سرانجام فهرست کارها را مرور کردیم، گوش‌گیر گذاشتنِ مرا به سرعت حذف کردیم (من نمی‌خواستم درحالی که گوش‌هایم کیپ شده است این طرف و آن طرف بروم)، همین طور هم گوشی (هدفون) گذاشتن او را، چون صدای بلند به شنوایی‌اش آسیب می‌رساند، و نیز ضد صدا کردن اتاقش را (گران تمام می‌شد). با این همه، موافقت کردیم فرشی کف اتاقش پهن کند، درها را ببندد، و صدای موسیقی را کمی پایین بیاورد، چون این کارها به کم شدن صدا کمک می‌کرد. اما معلوم شد آنچه او

به‌راستی می‌خواست این بود که صدای موسیقی او را با هم بشنویم- می‌خواست که "دست کم یک امتحانی بکنم."

«خب، گوش کردم. و پس از مدتی بفهمی نفهمی متوجه شدم چرا آن موسیقی ممکن است او راخشنود کند. کم‌کم دریافتم شعرهای آن نوع موسیقی که از نظر من آن قدر بی‌محتوا و آزاردهنده بود، چرا ممکن است بچه‌ها را خشنود کند. حدس می‌زنم جوانان ترانه‌ها و تصنیف‌هایی را دوست دارند که بیانگر خشم و نومیدی آنان است.

«آیا به مرحله‌ای رسیده بودم که از آن نوع موسیقی خوشم بیاید؟ نه. بیشتر پذیرای آن شده بودم. و تصور می‌کنم چون تمایلی داشتم در دنیای او با وی وقت بگذرانم، او بیشتر مشتاق شده بود پذیرای من باشد. او بعضی وقت‌ها حتی از من می‌پرسد: "مامان، این صدا برای شما خیلی بلند است؟"

«خب، این رخدادی بود که برای من اتفاق افتاد و تجربه‌ای بود که من کسب کردم، حال اجازه دهید ببینیم همین رویکرد چطور امکان دارد در موقعیتی که بیشتر شما با آن آشنا هستید، اثربخش باشد- یعنی به هم ریختگی، بی‌نظمی، ریخت و پاش، یا هر اسمی که رویش می‌گذارید، در اتاق نوجوان شما.»

افراد حاضر لبخندهای زیرکانه و معنادار زدند. مایکل گفت: «من به آن وضعیت اتاق بچه "زباله‌دانی" می‌گویم.»

لورا به حرف او افزود: «ما در خانه‌مان به آن وضعیت به‌هم ریختگی "چالهٔ سیاه" می‌گوییم هرچه می‌رود توی اتاق، از آن بیرون نمی‌آید.»

«و بچه‌ها را چه می‌نامید؟»

از آن سوی اتاق صداهایی شنیدم. «شلخته». ... «حیوان» ... «تو مثل حیوان زندگی می‌کنی.» ... «این طوری که تو اتاقت را نگه می‌داری، کی اصلاً دلش می‌خواهد با تو ازدواج کند؟»

به داخل کیف دستی دست بردم. تعدادی ورقه‌های نقاشی‌هایی را بیرون آوردم که فرآیند حل مسئله به صورت عملی و مرحله به مرحله را نشان می‌داد، آن را درمیان حاضران پخش کردم و گفتم: «این‌ها جایگزین‌هایی است برای آن نوع حرف زدن و اسم‌گذاری.»

آنچه را درمیان حاضران پخش کردم در صفحه‌های بعد خواهید دید.

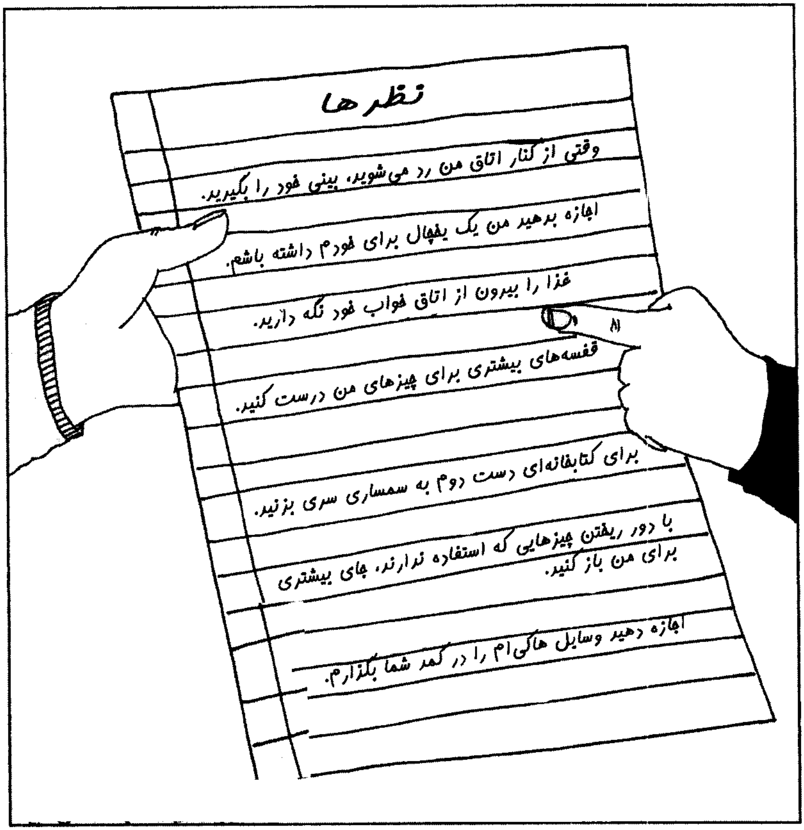
مرحلهٔ ۵

فهرست خود را مرور کنید. ببینید روی کدام نظرها با هم توافق دارید و آن‌ها را چگونه می‌توان به کار گرفت



مرحلهٔ ۴

همهٔ نظرها را- چه نامعقول و چه معقول- بدون ارزیابی بنویسید.



مرحلهٔ ۳

از جوان خود دعوت کنید باهم به فکر بکری برسید



مرحلهٔ ۲
دیدگاهتان را مطرح کنید



مرحلهٔ ۱

از جوان خود دعوت کنید دیدگاهش را مطرح سازد



پیدا کردن راه حل با همدیگر



کارن گفت: «منظورم منفی‌باف بودن نیست، چون می‌بینم که این رویکرد برای بچه‌ای که اتاقش ریخته و پاشیده است چقدر امکان دارد مؤثر باشد. اما این مشکلی جدی نیست. استیسی این هفته کاری کرد که به راستی باعث نگرانی‌ام شد. و می‌دانم که من هیجان زده شدم و اوضاع را بدتر کردم. ولی هنوز متوجه نیستم هر یک از این‌ها را چگونه می‌توانستم درمورد او به کار برم.»

لورا پرسید: «خب، او چه کار کرد؟ به ماهم بگو چه شده است.»

کارن نفسی عمیق کشید، سپس گفت: «باشد، قضیه از این قرار است. جمعهٔ گذشت من و شوهرم برای شام و سینما بیرون رفتیم. پیش از ترک خانه، استیسی، دختر سیزده‌ساله‌مان، پرسید آیا می‌تواند دو نفر از همکلاس‌های خود را که دخترانی همسن و سال خودش بودند به خانه دعوت کند و طبیعی است که ما پاسخ مثبت دادیم. فیلم زود تمام شد و ما به خانه برگشتیم.

«وقتی که در را باز کردم می‌دانستم مشکلی هست. پنجره‌ها کاملاً باز بودند و خانه از سرما مثل زمهریر شده بود. همهٔ خانه بوی سیگار می‌داد و استیسی و دوستانش در آشپزخانه مشغول چپاندن چیزهایی درون زباله‌دانی و پوشاندن روی آن‌ها با روزنامه بودند.

«او به محض دیدن من گفت: "تقصیر من نبود."

«گفتم: "در این باره بعداً حرف می‌زنیم." و دخترها را به خانه‌هایشان فرستادم. به محض بیرون رفتن آن دو از خانه، استیسی شروع کرد به تعریف همهٔ ماجرا و انواع و اقسام بهانه‌ها را آورد.

«به او گفتم هیچ کدام از این حرف‌ها را قبول ندارم، او قوانین خانه را می‌داند و آن‌ها را به عمد شکسته است. سپس به او گفتم که کار من و پدرش با او هنوز تمام نشده است. برای همین امشب آمده‌ام اینجا. و اما حل مسئله؟ نمی‌دانم. به راستی متوجه نیستم حل مسئله چطور می‌تواند کمک کند.»

گفتم: «ما نمی‌دانیم مگر اینکه امتحانش کنیم. آیا تمایل دارید با من نمایشی بازی کنیم؟»

کارن مردد می‌نمود.«من کدام نقش آن را بایستی بازی کنم؟»

«هر نقشی را که می‌خواهید.»

او لحظه‌ای اندیشید. «گمان می‌کنم بایستی استیسی باشم، چون می‌دانم چه حرف‌هایی می‌زند. خب چطور شروع می‌کنیم؟»

گفتم: «از آنجا که من مادر شما هستم، یعنی کسی که نگران مشکل شماست، من بایستی گفت‌وگو را آغاز کنم.»

صندلی‌ام را به صندلی کارن نزدیک کردم. «امیدوارم وقت خوبی برای تو باشد " استیسی"، چون لازم است که دربارهٔ شب گذشته حرف بزنیم.»

کارن (که اکنون استیسی بود) در صندلی خود ولو شد، چشمانش را در چشمخانه گردشی داد. «من سعی کردم با تو حرف بزنم، ولی تو گوش نمی‌دهی!»

گفتم: «می‌دانم و این ممکن است دلسردکننده باشد. اما اکنون آمادهٔ شنیدن هستم.» گفت‌وشنود ما این گونه ادامه یافت:

استیسی: مثل اینکه گفتم که انتظار نداشتم آن پسرها بیایند. من آنان را نمی‌شناختم. آنان از ما بزرگ‌ترند و اصلاً در کلاس ما نیستند.

مادر: پس وقتی پسرها را دیدی کاملاً غافلگیر شدی.

استیسی: درست است! وقتی در را برای جسی و سوزی باز کردم، آن دو پسر پشت سرشان ایستاده بودند. من هیچ وقت آنان را دعوت نکردم. به جسی گفتم اگر اجازه بدهم پسرها به خانه ما بیایند، پدر و مادرم خیلی عصبانی می شوند.

مادر: پس تو به روشنی گفتی که می‌خواستی آنان بروند.

استیسی: آره، ولی آنان گفتند آمده‌اند که فقط چند دقیقه‌ای بمانند.

مادر: و تو خیال کردی قصدشان همین بود.

استیسی: همین‌طور است. می‌دانید، درست همان‌طور که نمی‌دانستم قصد دارند سیگار بکشند و ماءالشعیر بخورند. وقتی گفتم این کار را نکنید، آنان خندیدند. من حتی نمی‌دانستم جسی سیگار می‌کشد.

مادر: پس تو واقعاً تلاش کردی که آنان این کار را انجام ندهند، ولی هر چه گفتی آنان کار خودشان را کردند و گوش ندادند. تو در وضعیت دشواری بودی، استیسی.

استیسی: به راستی در چنان وضعیتی بودم!

مادر: استیسی، قضیه از نظر من این طوری بود. وقتی آمدم خانه و دیدم دو پسر از در پشتی فرار کردند و همهٔ خانه بوی

سیگار می‌دهد و قوطی‌های ماءالشعیر در زباله‌دانی است، واقعاً تکان خوردم و حیرت زده شدم.

استیسی: ولی مامان، من که همین الان به شما گفتم، تقصیر من نبود!

مادر: الان این را می‌فهمم. ولی می‌خواهم مطمئن شوم این اتفاق دوباره نمی‌افتد. بنابراین پرسش بزرگ برای من این است که تو چطور می‌توانی درمورد آمدن دوبارهٔ دوستانت به اینجا راحت باشی و من و پدرت در این باره که قوانین خانه‌مان نقض نمی‌شود احساس راحتی کنیم- حال چه ما خانه باشیم یا نباشیم؟

استیسی: مادر، این که زیاد سخت نیست. همهٔ کاری که باید بکنم این است که به جسی و سوزی بگویم وقتی شما در خانه نیستید، حق ندارند هیچ پسری را همراهشان بیاورند.

مادر: بسیار خب، من این‌ها را می‌نویسم. این نخستین پیشنهاد برای فهرست ماست. حالا من فکری دارم: یک عدد چشمی وسط در کار می‌گذاریم. آن طور می‌توانی ببینی چه کسی پشت در است و اگر خواستی باز کنی.

استیسی: و اگر کسی خواست سیگار بکشد به او می‌گویم باید برود بیرون این کار را بکند.

مادر: می‌توانیم چند تابلوی سیگار نکشید تهیه کنیم و در چند جای خانه بچسبانیم. می‌توانی به همه بگویی مادر بدجنس تو به این کار وادارت کرده است ... چیز دیگری هم هست؟

ناگهان کارن از شخصیت نمایشی خود بیرون آمد و گفت: «می‌دانم ... کار تمام نشده است و می‌دانم قرار است همهٔ پیشنهادها را امتحان کنیم و تصمیم بگیریم کدام یک از همه بهتر است، ولی باید به شما بگویم وقتی نقش استیسی را بازی می‌کردم چه اتفاقی داشت برای من می‌افتاد. برای من اعجاب‌انگیز بود. احساس می‌کردم خیلی مورد احترام قرار دارم... اینکه مادرم واقعاً به حرف‌هایم گوش می‌دهد ... اینکه بدون هیچ خطری می‌توانستم به مادرم بگویم چه احساسی دارم و اینکه او قصد نداشت بپرد و گلوی مرا بگیرد و بفشارد ... و اینکه من آن‌قدر هشیار و باهوش بودم که فکرها و نظرهای جدید به ذهنم برسد، و اینکه من و مادرم یک تیم واقعی بودیم.»

لبخندی به کارن زدم. او به روش بی‌نظیر خود، لُب کلامی را که امیدوار بودم به گروه حاضر تفهیم کنم، بر زبان آورد.

از اینکه آن‌قدر کامل در نقش خود فرو رفته و فرآیند درونی خود را درمیان گذاشته بود از وی سپاسگزاری کردم. خیلی از افراد حاضر دست زدند و هورا کشیدند.

کارن نیشخندی روبه آنان زد و گفت: «هنوز زود است که تشویقم کنید. اجرای بزرگ هنوز در پیش است. حالا مادر واقعی بایستی به خانه برود و همهٔ این حرف‌ها را با دخترش درمیان بگذارد. همه برای من آرزوی توفیق کنید.»

از آن سوی اتاق صدایی بلند شد: «موفق باشی، کارن!»

با آن ندای بلند، جلسه پایان یافت.

گزارش‌ها

زمانی که پدر و مادرها وقتی را صرف آن کردند که با نوجوانانشان بنشینند و مهارت‌های جدید حل مسئله را مورد آزمایش قرار دهند و به کار گیرند، به بینش‌هایی دست یافتند که گزارش آن‌ها در اینجا به صورت برجسته آورده شده است:

کارن: حل مسئله می‌تواند یاری‌تان دهد و دریابید به راستی اوضاع از چه قرار است.

هفتهٔ پیش وقتی جلسهٔ آموزشی راترک گفتم نمی‌دانستم آیا استیسی اصلاً تمایل دارد با من حرف بزند یا نه. احساس بسیار بدی میان ما جریان داشت. ولی به محض اینکه نخستین مرحلهٔ «روش» را به اجرا در آوردم – می‌دانید که همان گوش کردن واقعی به دیدگاه او و پذیرش همهٔ احساس‌هایش– او به آدمی دیگر تبدیل شد. به ناگهان چیزهایی را به من می‌گفت که پیشتر هرگز بر زبان نمی‌آورد.

خداجان، بایستی بازهم خویشتنداری می‌کردم! ولی خوشحالم که این کار را کردم، زیرا هر چه بیشتر حرف می‌زدیم، بیشتر می‌فهمیدم استیسی از چه دامی جسته بود. می‌توانستم بفهمم که بخشی از وجودش تحریک شده بود که آن کارها را انجام دهد، ولی بیشتر تصور می‌کنم ترسیده و از پا افتاده بود.

تنها فهمیدن آن قضایا باعث شد بقیهٔ گفت و شنود ما راحت‌تر انجام گیرد. مجبور نبودم وقت صرف کنم و برای او توضیح دهم که چه احساسی دارم (استیسی از نظر من دربارهٔ سیگار کشیدن و نوشیدنی

خوردن پیشتر آگاهی داشت)، و چندان وقت نگرفت که فهرستی از راه حل‌ها را تهیه کنیم. آنچه هر دو درموردش توافق کردیم از این قرار است:

- هیچ پسری حق ورود به خانه را ندارد، مگر وقتی که پدر و مادر در خانه حضور دارند.
- هیچ نوع نوشیدنی الکلی مجاز نیست.
- هر کس که می‌خواهد سیگار بکشد، باید از خانه بیرون برود.
- مادر دربارهٔ قوانین جدید خانه با جسی و سوزی حرف خواهد زد (البته با لحنی دوستانه).
- اگر به کمک بزرگسالی نیاز بود ولی پدر و مادر در دسترس قرار نداشتند، بایستی به یکی از کسانی که نامشان نوشته و به در یخچال چسبانده شده است تلفن زده شود.

زمانی که نوشتن فهرست را به پایان بردیم، هر دو احساس خیلی خوبی داشتیم. ما با هم راه حل پیدا کرده بودیم. به جای آنکه من قانون وضع کنم، استیسی گفته بود که قوانین چه بایستی باشند.

لورا: برای دستیابی به یک راه حل، همیشه لازم نیست همهٔ مراحل حل مسئله را به انجام رسانیم. وقتی کلی پای‌کوبان وارد اتاقم شد که لباس تازه خریده‌اش را که پوشیده بود نشانم دهد، از هیجان روی زمین بند نبود. «مامان، ببین با پول تولدم چی خریدم! به نظرت معرکه نیست؟ خیلی مد روزه! از آن خوشت نمی‌آید؟»

نگاهی به او انداختم و اندیشیدم، *خدا را شکر که مدرسه لباس معقولی را معین کرده است.* فکر بعدی من این بود، *بسیار خب، شاید الان وقت آن باشد که مادر و دختر باهم به حل مسئله بپردازند.* با مرحلهٔ اول - احساسات او- آغاز کردم. «می‌بینمت، کلی. تو از آن تی‌شرت و آن شلوار تنگ خوشت می‌آید. و به نظرت با هم خیلی جور هستند.»

سپس احساسات خودم را بیان کردم. «به نظرم آن لباس خیلی جلف است. من دوست ندارم دخترم در حالی بیرون برود که بیشتر پوست تن و اعضای بدنش پیداست. این لباس پیامی اشتباهی به دیگران

از آنچه شنید خوشش نیامد. خود را بر روی صندلی پرت کرد و گفت: «اوه، مادر، تو خیلی از مد عقبی.»

گفتم: «ممکن است این حرفت درست باشد، ولی ما می‌توانیم به راه حل‌هایی برسیم که ...» پیش از آنکه حتی بتوانم جمله‌ام را تمام کنم. او گفت: «خب، من این را "بیرون از خانه" نمی پوشم. فقط توی منزل، وقتی که بقیهٔ همکلاس‌های دخترم اینجا هستند. باشد؟»

گفتم: «باشد.» و موضوع خاتمه یافت. دست کم به طور موقت. چون می‌دانم این روزها درخیابان‌ها چه صحنه‌هایی دیده می‌شود. دخترها وقتی از درخانه بیرون می‌روند ظاهری دارند به قول مادرم مثل «خانم‌های کوچولوی کامل» ولی وقتی از پیچ خیابان رد شدند و از خانه کمی فاصله گرفتند، وضعیت لباس‌ها به کلی تغییر می‌کند و طوری می‌شود که خیلی از قسمت‌های بدن پیداست!

جیم: هیچ یک از پیشنهادهای نوجوان خود را رد نکنید. گاهی اوقات بدترین نظر به بهترین آن تبدیل می‌شود. جارد، پسر چهارده ساله‌ام، ناگهان شروع کرد به شکوه و شکایت که خواهر دوازده‌ساله‌اش او را بی‌اندازه عصبانی می‌کند. هر وقت دوستانش به خانه می‌آیند، او در اتاقش بلند بلند حرف می‌زند که باعث جلب توجه شود. من می‌دانم اوضاع از چه قرار است، ولی این کار جارد را آتشی می‌کند. او بر سر خواهرش فریاد می‌کشد که بیرون برود و بر سر همسر من نیز فریاد می‌کشد که او را بیرون ببرد.

شبی پس از صرف شام تصمیم گرفتم روش حل مسئله را با او امتحان کنم. مرحلهٔ اول کمی خویشتنداری می‌طلبید. باید خودم را وامی‌داشتم که در آنجا بنشینم و به همهٔ شکایت‌های او دربارهٔ خواهرش گوش کنم. و او وقتی که آغاز کرد، نمی‌توانست جلوی خود را بگیرد: «او چه بچهٔ موذی‌ای است ... وقتی دوستانم اینجا می‌آیند، هی این طرف و آن طرف پرسه می‌زند ... او هر بهانه‌ای سرهم می‌کند که به اتاق من بیاید ... یا کاغذ لازم دارد و یا می‌خواهد چیزی را به من نشان دهد ... و هیچ وقت هم در نمی‌زند ... وقتی به او می‌گویم اتاق را ترک کند، مثل مجسمهٔ بلاهت فقط می‌ایستد و از جایش تکان نمی‌خورد.»

تأیید کردم که این وضع برای او چقدر آزارنده و نومید کننده می‌بایستی باشد، ولی تصمیم گرفتم به او نگویم که چقدر برای من نومید کننده است که می‌شنوم او دربارهٔ خواهرش آن طور حرف می‌زند. می‌دانستم در آن حالت روحی نیست که احساسات مرا بشنود.

وقتی به او گفتم برای حل این مسئله به نظرها و فکرهایی خلاقانه نیازمندیم، نخستین چیزی که بر زبان آورد این بود که «او را به کرهٔ مریخ بفرست.»

این حرفش را نوشتم و لبخندی به پهنای صورت بر لبش نشست. بقیهٔ موارد فهرست به سرعت گفته شد.

- یک تابلوی **وارد نشوید** به در اتاقم آویزان شود. (جارد)
- پدر بایستی به او بگوید او هرگز نمی‌تواند به اتاقم وارد شود، مگر من چنین چیزی بگویم. (جارد)
- جارد بایستی خودش به خواهرش، آن هم با آرامش و سیاستمدارانه، بگوید که دوست دارد حریم خصوصی‌اش با دوستانش حفظ شود. (پدر)
- معامله‌ای با او صورت گیرد. اگر او *مرا* با دوستانم به حال خود بگذارد، من هم دوستان *او* را وقتی به اینجا می‌آیند مسخره نمی‌کنم. (جارد)

موضوع را در همین جا رها کردیم. این مربوط می‌شود به چند روز پیش. از آن روز به بعد، جارد و من با نیکول حرف زده‌ایم. اما آزمون بزرگ هنوز در پیش است. قرار است دوستان جارد روز شنبه برای تمرین موسیقی گروهی به خانهٔ ما بیایند.

مایکل: وقتی که رویکرد حل مسئله را در مورد جوانان خود به کار می‌برید، آنان به احتمال زیاد سعی می‌کنند همان رویکرد را درمورد شما به کار ببرند.

شنیدم که جف تلفنی با دوستش درمورد کنسرت «بی‌نظیری» که *باید* بروند، حرف می زد. او وقتی گوشی را گذاشت، گفت: «پدر، من واقعاً باید با شما حرف بزنم.»

اندیشیدم، *ای وای دوباره شروع شد. قرار است همان بحث همیشگی و قدیمی راه بیفتد: تو هیچ وقت به من اجازه نمی‌دهی جایی بروم. قرار نیست اتفاق وحشتناکی بیفتد. پدر هیچ کس ... و، و ، و .*

ولی او، درمیان حیرت من، گفت: «پدر، کیت، از همکلاسانم، می‌خواهد که این شنبه شب با هم به کنسرتی برویم که در مرکز شهر برپا می‌شود. اما پیش از آنکه چیزی بگویید، می‌خواهم همهٔ اعتراض‌های شما و همهٔ دلایلی را که نمی‌خواهید من به آن کنسرت بروم، بشنوم. آن‌ها را خواهم نوشت. می‌دانید که، همان روشی که هفتهٔ پیش درمورد این به کار بردید.»

خب، فهرستی بلند بالا برای او داشتم. به او گفتم نگران تنها بودن دو جوان سیزده‌ساله در دیرهنگام شب در ایستگاه اتوبوس هستم. نگران مواد مخدری هستم که در کنسرت دست به دست می‌چرخد. نگران جیب برها و دزدانی هستم که به دنبال هدف‌هایی ساده و آسان می‌گردند. نگران آسیب دیدن او بر اثر تنه‌زدن و هل دادن جوانان در هنگام پایکوبی در محوطهٔ نزدیک به صحنه هستم. البته شاید. و من به شعرهای نفرت‌انگیزی

که در این کنسرت‌ها خوانده و در آن به زنان، پلیس، اقلیت‌ها، و دیگران توهین می‌شود اعتراض دارم.

وقتی حرفم تمام شد، او به یادداشت خرچنگ قورباغهٔ خود نگاهی انداخت و درواقع به هر یک از نگرانی‌های من اشاره کرد.

او گفت فراموش نمی‌کند که حتماً در ایستگاه اتوبوس در کنار دیگر مردم باشد؛ اینکه کیف پولش را درون جیب داخلی کت خود می‌گذارد و زیپ آن را تا بالا می‌کشد؛ اینکه او و دوستانش اهل مواد مخدر نیستند؛ اینکه نمی‌داند جوانان دیگر در نزدیکی صحنه پایکوبی خواهند کرد، و اگر چنین شد، او مراقب خواهد بود؛ و دیگر آنکه آن قدر هالو و ساده نیست که با شنیدن کلمات زشت و نامناسب در شعرهایی که خوانندگان راک یا پانک می‌خوانند، از راه به در و به آدمی خشک مغز تبدیل شود.

از اینکه آن قدر بالغ و پخته به نظر می‌رسید به اندازه‌ای تحت تأثیر قرار گرفتم که اجازه دادم برود- ولی به شرط و شروطی: به جای آنکه پسرها با اتوبوس به محل کنسرت در مرکز شهر بروند، من و مادرش با خودرومان آنان را به کنسرت برسانیم، خودمان در طی مدت برگزاری کنسرت به سینما برویم و پس از پایان کنسرت بازهم آنان را سوار کنیم و به خانه برگردانیم. گفتم: «اگر این برنامه برای تو اشکالی ندارد، پس همهٔ کاری که بایستی انجام دهی این است که به دفتر فروش بلیت کنسرت زنگ بزنی و بپرسی کنسرت چه ساعتی برگزار می‌شود.»

از من تشکر کرد. من هم از او بابت اینکه نگرانی‌های مرا جدی گرفته بود، سپاسگزاری کردم. به او گفتم شیوهٔ برخورد او با من کمکم کرد که به موضوع فکر کنم و راه حل مناسبی بیابم.

جوان: مشکلاتی فراتر از حل مسئله وجود دارد. بعضی وقت‌ها کمک افراد متخصص لازم است.

ابتدا تصور کردم راشل به دلیل، تمرین‌های ورزشی اخیرش وزن کم کرده است. اما نمی‌توانستم بفهمم چرا همیشه خسته است و یا چرا اشتها ندارد. صرف نظر از آنچه برای او درست می‌کردم- حتی غذاهایی را که خیلی دوست داشت- یکی دو لقمه می‌خورد، بقیهٔ غذایش را در بشقاب می‌گذاشت، و وقتی اصرار می‌کردم که بیشتر بخورد، می‌گفت: «من واقعاً گرسنه نیستم.» یا : «بگذریم، من خیلی چاقم.»

سپس یک روز صبح که داشت از حمام بیرون می‌آمد به طور اتفاقی نگاهم به او افتاد، ولی آنچه را می‌دیدم باورم نمی‌شد. بدنش نحیف و نزار شده بود. پوست بود و استخوان.

خیلی ناراحت شدم. نمی‌دانستم آیا این مسئله‌ای بود که می‌توانستیم بنشینیم و درباره‌اش حرف بزنیم و مشکل را حل کنیم یا نه، ولی باید امتحان می‌کردم. نخستین مرحله- تأیید احساس‌های او- نتیجهٔ معکوس داد. به او گفتم: «عزیز دلم، می‌دانم که این اواخر خیلی از تو پرسیده‌ام که چرا غذا نمی‌خوری، و می‌دانم که این تکرار کردن‌ها ممکن است تو را عصبی و ناراحت کند، و می‌توانم بفهمم که چرا تو ...»

پیش از آنکه بتوانم یک کلمهٔ دیگر بر زبان آورم، با عصبانیت گفت: «نمی‌خواهم در این باره حرف بزنم. این نگرانی مال تو نیست. این بدن من است و هر چه می‌خورم به خودم مربوط می‌شود!» سپس به اتاقش رفت و در آن را محکم به هم کوبید.

در این وقت بود که به دکتر خانوادگی‌مان تلفن زدم. موضوع را با وی درمیان گذاشتم و او اصرار کرد که راشل را برای معاینه نزدش ببرم. وقتی راشل سرانجام از اتاقش بیرون آمد، گفتم: «راشل می‌دانم که به نظرت غذاخوردن تو نبایستی مرا نگران کند و به من ربطی ندارد، ولی حقیقت این است که من نگرانم. تو دخترم هستی، دوستت دارم و می‌خواهم کمکت کنم، اما نمی‌دانم چطور و به همین دلیل وقت دکتر گرفتم.»

خب، او مرا در موقعیت بدی قرار داد. («من به کمک احتیاج ندارم! کسی که مشکل دارد تو هستی، نه من.») ولی من حرفم را پس نگرفتم. و وقتی که سرانجام نزد دکتر رفتیم، آنچه را خیلی از آن می‌ترسیدم مورد تأیید قرار داد. راشل دچار اختلال تغذیه شده بود. او در حدود شش کیلو وزن از دست داده، آخرین قاعدگی‌اش به هم خورده، و فشار خونش پایین بود.

دکتر با او خیلی رک حرف زد. او به وی گفت مشکل سلامت جدی و بالقوه‌ای دارد که لازم است به آن توجه شود، اینکه خوب است این کار را هر چه زودتر انجام دهد، و اینکه برنامه‌ای استثنایی برای وی در نظر دارد. وقتی راشل پرسید: «چه نوع برنامه‌ای؟»، دکتر توضیح داد که یک رویکرد «تیمی» است- ترکیبی از مشاورهٔ فردی، گروهی و تغذیه‌ای.

وقتی که مطب دکتر را ترک می‌کردیم، راشل از توان افتاده به نظر می‌رسید. دکتر به او لبخندی زد و دستش را گرفت و گفت: «راشل، از وقتی دختر کوچولویی بودی تو را می‌شناسم. تو بچهٔ پردل و جرئتی هستی. من به تو خیلی اطمینان دارم. وقتی که این برنامه را شروع کنی، آن را طوری انجام می‌دهی که برای تو اثر بخش و کارگر باشد.»

نمی‌دانم آیا راشل می‌توانست منظور دکتر را درک کند یا نه، ولی من از سخنانش خیلی سپاسگزار بودم و احساس راحتی کردم. من نمی‌بایستی با این قضیه به تنهایی برخورد می‌کردم. کمکی در دسترسم بود.

باهم راه حل پیدا کردن

والد: این دومین باری است که قانون ساعت رفت و آمد به خانه را شکستی! خب، بیرون رفتن از خانه در شنبه شب آینده را فراموش کن. تعطیلی آخر هفته را در خانه می‌مانی.

به جای آن:

مرحلهٔ ۱: از نوجوان خود دعوت کنید دیدگاه خود را مطرح کند.

والد: چیزی باعث می‌شود نتوانی قانون ساعت رفت و آمد را رعایت کنی.

نوجوان: من تنها کسی هستم که باید ساعت ده خانه باشد، همیشه وقتی همه گرم تفریح و خوش گذراندن هستند، بایستی ول کنم و بیایم خانه.

مرحلهٔ ۲: دیدگاه خود را مطرح سازید.

والد: وقتی انتظار دارم سر ساعت معینی خانه باشی و تو هنوز نرسیده‌ای، نگران می‌شوم. اتفاق‌های بدی را در نظرم مجسم می‌کنم.

مرحلهٔ ۳: از نوجوان خود دعوت کنید با شما همفکری کند.

والد: بگذار ببینیم می‌توانیم طرحی یا فکری پیدا کنیم که باعث شود تو وقت بیشتری را با دوستانت بگذرانی و من آرامش فکری بیشتری داشته باشم.

مرحلهٔ ۴: همهٔ فکرهایی را که به ذهنتان می‌رسد، بنویسید- بدون هیچ گونه ارزیابی.

۱. اجازه دهید هر قدر می‌خواهم بیرون باشم و منتظر من نمایند. (نوجوان)

۲. تا وقتی که ازدواج نکرده‌ای اجازه نداری تا دیروقت بیرون بمانی. (والد)

۳. ساعت آمدنم را به خانه تا ساعت یازده جلو ببرید. (نوجوان)

۴. ساعت آمدنت را به خانه تا ده و نیم اضافه می‌کنیم- البته به طور موقت. (والد)

مرحلهٔ ۵: فهرست خود را وارسی کنید و تصمیم بگیرید کدام مورد را می‌خواهید به مرحلهٔ اجرا بگذارید.

جوان: ده و نیم بهتر است، ولی چرا به طور موقت؟

والد: می‌توانیم آن را دایم کنیم. همهٔ کاری که تو باید انجام بدهی این است که ثابت کنی از این به بعد می‌توانی سر وقت در خانه باشی.

نوجوان: معاملهٔ خوبی است.

[illegible]

[illegible]

می‌خواستم با بچه‌ها ملاقات کنم.

دربارهٔ آنان می‌شنیدم، در موردشان حرف می‌زدم و فکر می‌کردم، و اکنون می‌خواستم با آنان روبه‌رو شوم. از پدر و مادرها پرسیدم نظرشان چیست که برنامه‌ای بریزیم و چند جلسه‌ای را همراه با بچه‌هایشان برگزار کنیم- یکی برای آنکه با هم آشنا شویم، یکی برای آنکه بعضی از مهارت‌های برقراری ارتباط را یادشان بدهیم، و یکی هم برای آنکه همه با هم جلسه تشکیل دهیم.

پاسخ‌ها بی‌درنگ داده شد: «این عالی است!» ... «فکر خیلی خوبی است!» ... «نمی‌دانم آیا می‌توانم دخترم را وادار به آمدن کنم، ولی همهٔ تلاشم را به خرج می‌دهم.» ... «فقط به من بگویید چه وقت. پسرم حاضر خواهد شد.»

برای سه ملاقات برنامه‌ریزی کردیم.

* * *

وقتی جمعیت بچه‌ها را در اتاق دیدم، بی‌درنگ سعی کردم بفهمم کدام بچه‌ها با کدام والد جور درمی‌آید و کی به کی تعلق دارد. آیا آن پسر لاغر و قدبلند همان پل، پسر تونی است؟ او بفهمی نفهمی شبیه تونی بود. آیا دختری که لبخندی دوستانه بر لب داشت، دختر کلی بود؟ اما بعد اندیشیدم، *نه، به این چیزها فکر نکن. سعی کن این افراد جوان را به صورت افرادی منفرد بشناسی، نه وابستگانی به پدران و مادرانشان.*

وقتی همه سر جایشان نشستند، گفتم: «همان طور که پدر و مادرهایتان شاید به شما گفته باشند، من شیوه‌های برقراری ارتباط را به افراد در هر سنی آموزش می‌دهم تا بتوانند بهتر زندگی و پیشرفت کنند. اما همان طور که خوب می‌دانید "زندگی بهتر و پیشرفت کردن" همیشه ساده نیست. معنای آن این است که باید بتوانیم حرف‌های یکدیگر را بشنویم، و دست کم، تلاش کنیم دیدگاه افراد دیگر را بفهمیم.

«خب، پدر و مادرها بی‌تردید دیدگاه خود را درک می‌کنند. ولی به نظرم آنچه بسیاری از آنان- از جمله خودم- به آن دست نمی‌یابند درک و شناخت عمیق‌تر دیدگاه نسل جوان است. اینجاست که پای شما وسط کشیده می‌شود. امیدوارم امروز درمورد آنچه شما باور دارید حقیقت است: احساس بهتری به دست آوریم- هم در مورد خودتان و هم دوستانتان.»

پسری که شبیه تونی بود نیشخندی زد: «خب چه می‌خواهید بدانید؟ فقط از من پرسید. من خبره‌ام.»

پسر دیگری پوزخندی زد: «آره، حتماً. در چه موردی خبره‌ای؟»

در حال پخش اوراق پرسش‌هایی که تهیه کرده بودم، گفتم: «خب، پی می‌بریم. لطفاً به این ورقه‌ها خوب و کامل نگاه کنید، ببینید در پاسخ دادن به کدام راحت‌ترید، بعد با هم حرف می‌زنیم.»

یک دست بالا رفت.

«بله؟»

«کی قرار است چیزی را که می‌نویسیم ببیند؟»

«فقط من. مجبور نیستید اسم خود را بر روی ورقه بنویسید. هیچ کس نخواهد فهمید چه کسی چه نوشته است. همهٔ آنچه برای من اهمیت دارد پاسخ صادقانه و روراست شماست.»

مطمئن نبودم که پس از گذراندن روزی طولانی در مدرسه بخواهند چیزی بنویسند. ولی آنان این کار را انجام دادند. آنان هر پرسش را به دقت خواندند، از پنجره به بیرون نگاه و کمی فکر کردند، بر روی ورقه‌هایشان خم شدند و با سرعت و اشتیاق به نوشتن پرداختند. وقتی همه کارشان را تمام کردند، باهم به فهرست پرسش‌ها نگاه و دربارهٔ هر یک بحث کردیم. بیشتر بچه‌ها پاسخ‌هایشان را بلند خواندند؛ تعدادی دیگر هم زمان فکر خود را نیز افزودند؛ شماری نیز به آرامی گوش سپردند، ترجیح می‌دادند پاسخ خود را به صورت کتبی بدهند. آنچه آنان برای گفتن داشتند در اینجا برجسته شده است:

به نظرتان وقتی افراد چیزی مانند این می‌گویند «اوه، چه خوب، او یک نوجوان است» چه منظوری دارند؟

«اینکه ما کم‌تجربه‌ایم، اینکه همهٔ ما بچه‌هایی بداخلاق و لوس و مایهٔ عذاب هستیم. ولی من قبول ندارم. هرکسی ممکن است، صرف نظر از سنی که دارد، این صفات را داشته باشد.»

«اینکه همهٔ نوجوان‌ها مایهٔ دردسرند. ولی این اشتباه است. این توهین است. فقط یک جور نوجوان نداریم. همهٔ ما با هم متفاوتیم.»

«آن‌ها همیشه می‌گویند "تو بایستی بهتر از این‌ها بدانی." یا "متناسب سن خودت رفتار کن." ولی این سن ماست.»

«وقتی که بزرگسالان شایستگی ها و استعدادهای ما را این قدر کم در نظر می‌گیرند، توهین‌آمیز و تحقیرکننده است.»

«آنان تصور می‌کنند ما را می‌شناسند. آنان می‌گویند: "ما وقتی جوان بودیم همان مشکلات را داشتیم." اما آنان تشخیص نمی‌دهند که هم زمانه عوض شده است و هم مشکلات.»

به نظر شما بهترین بخشِ بودن در سن شما چیست- هم برای شما و هم برای دوستانتان؟

«داشتن امتیازات بیشتر. محدودیت‌ها و مرزبندی‌های کمتر.»

«داشتن سرگرمی و تفریح و انجام دادن هر آنچه دوست داری.»

«داشتن دوست.»

«آخر هفته‌ها تا دیروقت بیرون از خانه بودن و رفتن به بازار با دوستان.»

«لذت بردن از زندگی بدون داشتن هیچ مسئولیتی. می‌دانم که بعدها مسئولیت خواهم داشت.»

«نزدیک شدن به سن رانندگی.»

«آزادی کسب تجربه وجود دارد، همچنین امنیت و عشق خانواده که وقتی مشکلی پیش می‌آید می‌توانی از آن‌ها برخوردار شوی.»

بعضی از چیزهایی که بچه‌هایی به سن شما نگرانش هستند، چیست؟

«هماهنگ نشدن.»

«از نظر اجتماعی پذیرفته نشدن.»

«از دست دادن دوستان.»

«بچه‌ها نگران آن هستند که دیگران درباره‌شان چه فکری می‌کنند.»

«ما نگران سر و وضع ظاهرمان هستیم که چطور به نظر می‌رسد- لباس‌ها، کفش‌ها، مو و مارک‌های مورد استفاده.»

«دختران بایستی لاغر و زیبا باشند، و پسران خوش ظاهر و ورزشکار.»

«ما نگران رقابت‌های دانشگاهی هستیم و نگران یک خروار تکالیف مدرسه و با توفیق گذراندن امتحانات.»

«آینده‌مان و گرفتن نمره‌های خوب.»

«من نگران مواد مخدر و خشونت و حملهٔ تروریست‌ها و چیزهایی از این قبیل.»

«من نگران تیراندازی در مدرسه و کشته شدن تعداد زیادی از مردم هستم. دست پیدا کردن به اسلحه خیلی آسان است.»

«جوانان فشارهای روحی (استرس) فراوانی دارند. شاید بیشتر از پدر و مادرشان. آنان می‌توانند هر چه دلشان خواست به ما بگویند، ولی امکان ندارد ما بتوانیم حرف‌هایمان را به آنان بزنیم.»

آیا چیزی هست که پدر و مادرتان بگویند، یا کاری هست که انجام دهند که برای شما کمک کننده باشد؟

«پدر و مادرم دربارهٔ موضوع‌های مختلفی با من گفت‌وگو می‌کنند و ما سعی می‌کنیم به راه حلی دست یابیم.»

«مادرم می‌داند چه زمانی حال و حوصله ندارم و مرا به حال خود رها می‌کند.»

«مادرم همیشه به من می‌گوید خوب به نظر می‌رسم- حتی اگر خوب نباشم.»

«اگر نتوانم تکالیف مدرسه‌ام را انجام دهم و آن را نفهمم، پدرم کمکم می‌کند.»

«یک بار پدرم درمورد دردسری گفت که در بچگی به آن دچار شده بود. همان حرف باعث شد وقتی به دردسر می‌افتم احساس بهتری داشته باشم.»

«مادرم چیزهای را به من می‌گوید که اگر کسی خواست مواد مخدر به من بدهد، به او بگویم.»

«پدر و مادرم همیشه به من می‌گویند: "در زندگی‌ات هدف و مقصودی داشته باش. تا زمانی که هدفی داشته باشی در مسیر درست زندگی خواهی بود." »

آیا پدر و مادر شما چیزی می‌گویند یا کاری می‌کنند که کمک کننده نیست؟

«آنان مرا درمورد چیزهایی سرزنش می‌کنند که حقیقت ندارد. همچنین وقتی درمورد چیزهایی به آنان می‌گویم که مرا بی‌اندازه عصبانی می‌کند، آنان می‌گویند. "یک استراحت بکن." یا "فراموشش بکن." و این مرا حسابی کفری می‌کند.»

«از لحظه‌هایی که به من می‌گویند طرز برخورد خوبی ندارم، متنفرم. چون هیچ بچه‌ای با طرز رفتار بد به دنیا نمی‌آید. این چیزی نیست که در درون آدم باشد. بعضی وقت‌ها نتیجهٔ قصور و کوتاهی پدر و مادر است. آنان ممکن است سرمشق بدی باشند.»

«پدر و مادرم از نحوهٔ تحصیل من انتقاد می‌کنند، که نامنصفانه است، چون در مدرسه وضع تحصیلم خوب است.»

«از لحظه‌هایی که پدر و مادرم بر سرم فریاد می‌کشند، تنفر دارم.»

«پدر و مادرم خیلی کار می‌کنند. وقت کافی برای حرف زدن با من ندارند. منظورم دربارهٔ همه موضوع‌هاست.»

«پدر و مادرم همیشه نباید از بچه‌شان انتقاد و رفتار او را اصلاح کنند. برادرم این طوری بزرگ شده است. او حالا با مقامات و روسا مشکل دارد.

او همیشه از شغلش دست می‌کشد، چون نمی‌تواند مسئول یا رئیس خود را تحمل کند. من هم مثل او هستم.و راهنمایی‌های اصلاحی را نمی‌توانم بشنوم. از اصلاح شدن تنفر دارم.»

اگر می‌توانستید به پدر و مادرها پند و اندرزی بدهید، آن‌ها چه بودند؟

«نگویید "تو می‌توانی هر چیزی به ما بگویی." بعد عصبانی شوید و وقتی ما حرفمان را می‌زنیم، برای ما سخنرانی کنید.»

«چیزهایی مانند "هنوز پای تلفن هستی" یا "بازهم داری می‌خوری؟" به ما نگویید، آن هم در حالی که می‌بینید ما داریم آن کارها را انجام می‌دهیم.»

«به ما نگویید کاری را انجام نده و بعد خودتان آن کار را به انجام رسانید، مانند سیگار کشیدن و نظایر آن.»

«اگر با حالت عصبانی و خلق بد به خانه می‌آیید، مشکلات بیرون خود را برای ما نیاورید و یا بابت روز بدی که پشت سر گذاشته‌اید ما را سرزنش نکنید.»

«پدر و مادرها نبایستی در بیرون رفتاری پسندیده و مهربانانه داشته باشند، ولی در خانه به ما دشنام بدهند، کتک بزنند و بی‌احترامی کنند. اگر بچه‌ها بدجنس و شرورند، امکان دارد به دلیل چیزی باشد که در خانه می‌بینند. پس، حتی اگر پدر و مادرها دلسرد و ناامید می‌شوند و می‌خواهند حرفی زشت بزنند، بایستی به راستی سعی کنند جلوی خود را بگیرند.»

«پدر و مادرها بایستی ما را باور داشته باشند. حتی اگر کار اشتباهی انجام دهیم به آن معنا نیست که آدم‌های بدی هستیم.»

«از دوستانمان انتقاد نکنند. آن افراد را که درست نمی‌شناسند.»

«اگر ما ترجیح می‌دهیم بیشتر با دوستانمان باشیم تا افراد خانواده کاری نکنند که به احساس گناه دچار شویم.»

«اگر می‌خواهید بچه‌هایتان حقیقت را به شما بگویند، بابت هر چیز کوچکی در خانه حبسشان نکنید.»

«اگرچه بچه‌هایتان دیگر کوچک و خردسال نیستند، به آنان بگویید که دوستشان دارید.»

«اگر راهی هست که به فرزندتان اجازه دهید بدون به خطر افتادن جانشان درمورد زندگی تجربه کسب کنند، آن راه را بیابید و پی بگیرید، زیرا این چیزی است که ما نوجوان‌ها نیاز داریم.»

اگر می‌توانستید به دیگر نوجوانان پند و اندرزی بدهید، آن‌ها چه بودند؟

«تنها برای اینکه بقیهٔ بچه‌ها از شما خوششان بیاید، چیزهایی مضر مثل مواد مخدر یا سیگار را استفاده نکنید.»

«با هم دوستانه رفتار کنید، حتی با بچه‌هایی که چندان محبوب نیستند.»

«وقتی بچه‌ها به کسی پیله می‌کنند، در آن کار شرکت نکنید.»

«با فرستادن ایمیل‌های نامناسب برای دیگر بچه‌ها، آنان را به دردسر نیندازید.»

«دوستی واقعی و خوب برقرار کنید. بعد وقتی که زندگی دشوار می‌شود و شما کسی را ندارید، همان افراد در کنارتان خواهند بود.»

«دوست دارید پدر و مادرتان اجازه دهند ساعت آمدنتان به خانه دیرتر باشد، سر وقت به خانه بیایید.»

«اگر دوستتان می‌گوید چنانچه فلان کار اشتباه را انجام ندهی تو را ترک می‌کنم، شما زودتر ترکش کنید.»

«تصور نکنید می‌توانید یک بار چند سیگار بکشید و قضیه به همین جا ختم می‌شود، چون دوست من همین طوری شروع کرد و اکنون روزی یک پاکت سیگار می‌کشد.»

«اگر سیگار بکشید یا لب به نوشیدنی بزنید، بدانید که فقط سلامت خود را به خطر انداخته و آینده‌تان را خراب کرده‌اید. بعضی از بچه‌ها می‌گویند: "برای من مهم نیست. این بدن خودم است و با آن هر کاری دلم خواست می‌کنم." ولی اینان اشتباه می‌کنند. تنها آنان نیستند که آسیب می‌بینند. همهٔ اطرافیان آنان که برای ایشان اهمیت قایل‌اند به ناراحتی و دلسردی دچار می‌شوند.»

آرزو دارید در زندگی‌تان چه چیزی با آنچه اکنون هست فرق می‌کرد- در خانه، در مدرسه یا درمورد دوستان؟

«آرزو می‌کنم پدر و مادرم تشخیص می‌دادند که دیگر بچهٔ کوچکی نیستم و اجازه می‌دادند کارهای بیشتری انجام می‌دادم، مثل رفتن به مرکز شهر با دوستانم.»

در حال پخش اوراق پرسش‌هایی که تهیه کرده بودم، گفتم: «خب، پی می‌بریم. لطفاً به این ورقه‌ها خوب و کامل نگاه کنید، ببینید در پاسخ دادن به کدام راحت‌ترید، بعد با هم حرف می‌زنیم.»

یک دست بالا رفت.

«بله؟»

«کی قرار است چیزی را که می‌نویسیم ببیند؟»

«فقط من. مجبور نیستید اسم خود را بر روی ورقه بنویسید. هیچ کس نخواهد فهمید چه کسی چه نوشته است. همهٔ آنچه برای من اهمیت دارد پاسخ صادقانه و روراست شماست.»

مطمئن نبودم که پس از گذراندن روزی طولانی در مدرسه بخواهند چیزی بنویسند. ولی آنان این کار را انجام دادند. آنان هر پرسش را به دقت خواندند، از پنجره به بیرون نگاه و کمی فکر کردند، بر روی ورقه‌هایشان خم شدند و با سرعت و اشتیاق به نوشتن پرداختند. وقتی همه کارشان را تمام کردند، باهم به فهرست پرسش‌ها نگاه و دربارهٔ هر یک بحث کردیم. بیشتر بچه‌ها پاسخ‌هایشان را بلند خواندند؛ تعدادی دیگر هم زمان فکر خود را نیز افزودند؛ شماری نیز به آرامی گوش سپردند، ترجیح می‌دادند پاسخ خود را به صورت کتبی بدهند. آنچه آنان برای گفتن داشتند در اینجا برجسته شده است:

به نظرتان وقتی افراد چیزی مانند این می‌گویند «اوه، چه خوب، او یک نوجوان است» چه منظوری دارند؟

«اینکه ما کم‌تجربه‌ایم، اینکه همهٔ ما بچه‌هایی بداخلاق و لوس و مایهٔ عذاب هستیم. ولی من قبول ندارم. هرکسی ممکن است، صرف نظر از سنی که دارد، این صفات را داشته باشد.»

«اینکه همهٔ نوجوان‌ها مایهٔ دردسرند. ولی این اشتباه است. این توهین است. فقط یک جور نوجوان نداریم. همهٔ ما با هم متفاوتیم.»

«آن‌ها همیشه می‌گویند "تو بایستی بهتر از این‌ها بدانی." یا "متناسب سن خودت رفتار کن." ولی این سن ماست.»

«وقتی که بزرگسالان شایستگی ها و استعدادهای ما را این قدر کم در نظر می‌گیرند، توهین‌آمیز و تحقیرکننده است.»

«آنان تصور می‌کنند ما را می‌شناسند. آنان می‌گویند: "ما وقتی جوان بودیم همان مشکلات را داشتیم." اما آنان تشخیص نمی‌دهند که هم زمانه عوض شده است و هم مشکلات.»

به نظر شما بهترین بخشِ بودن در سن شما چیست- هم برای شما و هم برای دوستانتان؟

«داشتن امتیازات بیشتر. محدودیت‌ها و مرزبندی‌های کمتر.»

«داشتن سرگرمی و تفریح و انجام دادن هر آنچه دوست داری.»

«داشتن دوست.»

«آخر هفته‌ها تا دیروقت بیرون از خانه بودن و رفتن به بازار با دوستان.»

«لذت بردن از زندگی بدون داشتن هیچ مسئولیتی. می‌دانم که بعدها مسئولیت خواهم داشت.»

«نزدیک شدن به سن رانندگی.»

«آزادی کسب تجربه وجود دارد، همچنین امنیت و عشق خانواده که وقتی مشکلی پیش می‌آید می‌توانی از آن‌ها برخوردار شوی.»

بعضی از چیزهایی که بچه‌هایی به سن شما نگرانش هستند، چیست؟

«هماهنگ نشدن.»

«از نظر اجتماعی پذیرفته نشدن.»

«از دست دادن دوستان.»

«بچه‌ها نگران آن هستند که دیگران درباره‌شان چه فکری می‌کنند.»

«ما نگران سر و وضع ظاهرمان هستیم که چطور به نظر می‌رسد- لباس‌ها، کفش‌ها، مو و مارک‌های مورد استفاده.»

«دختران بایستی لاغر و زیبا باشند، و پسران خوش ظاهر و ورزشکار.»

«ما نگران رقابت‌های دانشگاهی هستیم و نگران یک خروار تکالیف مدرسه و با توفیق گذراندن امتحانات.»

«آینده‌مان و گرفتن نمره‌های خوب.»

«من نگران مواد مخدر و خشونت و حملهٔ تروریست‌ها و چیزهایی از این قبیل.»

«من نگران تیراندازی در مدرسه و کشته شدن تعداد زیادی از مردم هستم. دست پیدا کردن به اسلحه خیلی آسان است.»

«جوانان فشارهای روحی (استرس) فراوانی دارند. شاید بیشتر از پدر و مادرشان. آنان می‌توانند هر چه دلشان خواست به ما بگویند، ولی امکان ندارد ما بتوانیم حرف‌هایمان را به آنان بزنیم.»

آیا چیزی هست که پدر و مادرتان بگویند، یا کاری هست که انجام دهند که برای شما کمک کننده باشد؟

«پدر و مادرم دربارهٔ موضوع‌های مختلفی با من گفت‌وگو می‌کنند و ما سعی می‌کنیم به راه حلی دست یابیم.»

«مادرم می‌داند چه زمانی حال و حوصله ندارم و مرا به حال خود رها می‌کند.»

«مادرم همیشه به من می‌گوید خوب به نظر می‌رسم- حتی اگر خوب نباشم.»

«اگر نتوانم تکالیف مدرسه‌ام را انجام دهم و آن را نفهمم، پدرم کمکم می‌کند.»

«یک بار پدرم درمورد دردسری گفت که در بچگی به آن دچار شده بود. همان حرف باعث شد وقتی به دردسر می‌افتم احساس بهتری داشته باشم.»

«مادرم چیزهای را به من می‌گوید که اگر کسی خواست مواد مخدر به من بدهد، به او بگویم.»

«پدر و مادرم همیشه به من می‌گویند: "در زندگی‌ات هدف و مقصودی داشته باش. تا زمانی که هدفی داشته باشی در مسیر درست زندگی خواهی بود." »

آیا پدر و مادر شما چیزی می‌گویند یا کاری می‌کنند که کمک کننده نیست؟

«آنان مرا درمورد چیزهایی سرزنش می‌کنند که حقیقت ندارد. همچنین وقتی درمورد چیزهایی به آنان می‌گویم که مرا بی‌اندازه عصبانی می‌کند، آنان می‌گویند. "یک استراحت بکن." یا "فراموشش بکن." و این مرا حسابی کفری می‌کند.»

«از لحظه‌هایی که به من می‌گویند طرز برخورد خوبی ندارم، متنفرم. چون هیچ بچه‌ای با طرز رفتار بد به دنیا نمی‌آید. این چیزی نیست که در درون آدم باشد. بعضی وقت‌ها نتیجهٔ قصور و کوتاهی پدر و مادر است. آنان ممکن است سرمشق بدی باشند.»

«پدر و مادرم از نحوهٔ تحصیل من انتقاد می‌کنند، که نامنصفانه است، چون در مدرسه وضع تحصیلم خوب است.»

«از لحظه‌هایی که پدر و مادرم بر سرم فریاد می‌کشند، تنفر دارم.»

«پدر و مادرم خیلی کار می‌کنند. وقت کافی برای حرف زدن با من ندارند. منظورم دربارهٔ همه موضوع‌هاست.»

«پدر و مادرم همیشه نباید از بچه‌شان انتقاد و رفتار او را اصلاح کنند. برادرم این طوری بزرگ شده است. او حالا با مقامات و روسا مشکل دارد.

او همیشه از شغلش دست می‌کشد، چون نمی‌تواند مسئول یا رئیس خود را تحمل کند. من هم مثل او هستم.و راهنمایی‌های اصلاحی را نمی‌توانم بشنوم. از اصلاح شدن تنفر دارم.»

اگر می‌توانستید به پدر و مادرها پند و اندرزی بدهید، آن‌ها چه بودند؟

«نگویید "تو می‌توانی هر چیزی به ما بگویی." بعد عصبانی شوید و وقتی ما حرفمان را می‌زنیم، برای ما سخنرانی کنید.»

«چیزهایی مانند "هنوز پای تلفن هستی" یا "بازهم داری می‌خوری؟" به ما نگویید، آن هم در حالی که می‌بینید ما داریم آن کارها را انجام می‌دهیم.»

«به ما نگویید کاری را انجام نده و بعد خودتان آن کار را به انجام رسانید، مانند سیگار کشیدن و نظایر آن.»

«اگر با حالت عصبانی و خلق بد به خانه می‌آیید، مشکلات بیرون خود را برای ما نیاورید و یا بابت روز بدی که پشت سر گذاشته‌اید ما را سرزنش نکنید.»

«پدر و مادرها نبایستی در بیرون رفتاری پسندیده و مهربانانه داشته باشند، ولی در خانه به ما دشنام بدهند، کتک بزنند و بی‌احترامی کنند. اگر بچه‌ها بدجنس و شرورند، امکان دارد به دلیل چیزی باشد که در خانه می‌بینند. پس، حتی اگر پدر و مادرها دلسرد و ناامید می‌شوند و می‌خواهند حرفی زشت بزنند، بایستی به راستی سعی کنند جلوی خود را بگیرند.»

«پدر و مادرها بایستی ما را باور داشته باشند. حتی اگر کار اشتباهی انجام دهیم به آن معنا نیست که آدم‌های بدی هستیم.»

«از دوستانمان انتقاد نکنند. آن افراد را که درست نمی‌شناسند.»

«اگر ما ترجیح می‌دهیم بیشتر با دوستانمان باشیم تا افراد خانواده کاری نکنند که به احساس گناه دچار شویم.»

«اگر می‌خواهید بچه‌هایتان حقیقت را به شما بگویند، بابت هر چیز کوچکی در خانه حبسشان نکنید.»

«اگرچه بچه‌هایتان دیگر کوچک و خردسال نیستند، به آنان بگویید که دوستشان دارید.»

«اگر راهی هست که به فرزندتان اجازه دهید بدون به خطر افتادن جانشان درمورد زندگی تجربه کسب کنند، آن راه را بیابید و پی بگیرید، زیرا این چیزی است که ما نوجوان‌ها نیاز داریم.»

اگر می‌توانستید به دیگر نوجوانان پند و اندرزی بدهید، آن‌ها چه بودند؟

«تنها برای اینکه بقیهٔ بچه‌ها از شما خوششان بیاید، چیزهایی مضر مثل مواد مخدر یا سیگار را استفاده نکنید.»

«با هم دوستانه رفتار کنید، حتی با بچه‌هایی که چندان محبوب نیستند.»

«وقتی بچه‌ها به کسی پیله می‌کنند، در آن کار شرکت نکنید.»

«با فرستادن ایمیل‌های نامناسب برای دیگر بچه‌ها، آنان را به دردسر نیندازید.»

«دوستی واقعی و خوب برقرار کنید. بعد وقتی که زندگی دشوار می‌شود و شما کسی را ندارید، همان افراد در کنارتان خواهند بود.»

«دوست دارید پدر و مادرتان اجازه دهند ساعت آمدنتان به خانه دیرتر باشد، سر وقت به خانه بیایید.»

«اگر دوستتان می‌گوید چنانچه فلان کار اشتباه را انجام ندهی تو را ترک می‌کنم، شما زودتر ترکش کنید.»

«تصور نکنید می‌توانید یک بار چند سیگار بکشید و قضیه به همین جا ختم می‌شود، چون دوست من همین طوری شروع کرد و اکنون روزی یک پاکت سیگار می‌کشد.»

«اگر سیگار بکشید یا لب به نوشیدنی بزنید، بدانید که فقط سلامت خود را به خطر انداخته و آینده‌تان را خراب کرده‌اید. بعضی از بچه‌ها می‌گویند: "برای من مهم نیست. این بدن خودم است و با آن هر کاری دلم خواست می‌کنم." ولی اینان اشتباه می‌کنند. تنها آنان نیستند که آسیب می‌بینند. همهٔ اطرافیان آنان که برای ایشان اهمیت قایل‌اند به ناراحتی و دلسردی دچار می‌شوند.»

آرزو دارید در زندگی‌تان چه چیزی با آنچه اکنون هست فرق می‌کرد- در خانه، در مدرسه یا درمورد دوستان؟

«آرزو می‌کنم پدر و مادرم تشخیص می‌دادند که دیگر بچهٔ کوچکی نیستم و اجازه می‌دادند کارهای بیشتری انجام می‌دادم، مثل رفتن به مرکز شهر با دوستانم.»

«آرزو می‌کنم معلم‌هایم در مورد تکالیف درسی کمتر سخت می‌گرفتند. همهٔ آنان طوری رفتار می‌کنند که انگار تکلیفی که آنان داده‌اند تنها کاری است که ما در زندگی داریم. ما بایستی تا آخر شب بیدار بمانیم تا تکالیف مدرسه‌مان را انجام دهیم. تعجبی ندارد که سرکلاس خسته و بی‌حالیم.»

«آرزو می‌کنم برنامهٔ من این قدر فشرده و شامل تحصیل و کلاس موسیقی و غیره نبود و من وقت آزاد داشتم با دوستانم به گردش بروم.»

«آرزو می‌کنم بچه‌ها جلوی روی تو رفتاری خوب و پسندیده نداشتند، ولی پشت سرت هزارجور حرف بزنند.»

«آرزو می‌کنم دوستانم همه با هم جور بودند و مرا وانمی‌داشتند در بحث‌ها از آنان جانبداری کنم.»

«آرزو می‌کنم مردم با دیدن ظاهر و یا لباس دربارهٔ آدم قضاوت نمی‌کردند برای همین است که دوست دارم بیشتر با اینترنت کار کنم. چون در آن صورت اگر قیافهٔ عجیب یا زشتی داشته باشی، اهمیت ندارد.»

«آرزو می‌کنم بچه‌ها سرموضوع‌های احمقانه‌ای با هم دعوا نمی‌کردند. چیزهایی مثل اینکه "تو را دیدم که با دوست من راه می‌رفتی." جنگ و دعوا مسئله را حل نمی‌کند. اتفاقی که می‌افتد این است که از مدرسه بیرونت می‌کنند و به حالت تعلیق در می‌آیی و بعد پدر و مادرت نیز تو را تنبیه می‌کنند.»

«آروز می‌کنم پدر و مادرها به بچه‌ها فشار نمی‌آوردند که آدمی کامل باشند. منظورم این است که ما تنها یک بار در این دنیا زندگی می‌کنیم، بنابراین چرا نمی‌توانیم یک کمی به حال خودمان باشیم و از نوجوانی خود

لذت ببریم؟ چرا بایستی همیشه عالی و برتر باشیم؟ بله، ما در زندگی هدف‌ها و خواسته‌هایی داریم، ولی آیا بدون این همه استرس نمی‌توانیم به آن‌ها برسیم؟»

وقتی به آخرین پرسش پاسخ داده شد، همه با چشمانی منتظر به من نگاه کردند. گفتم: «می‌دانید چه آرزویی دارم؟ آرزو دارم که پدر و مادرها و جوانان در هر گوشه و کنار دنیا آنچه را شما امشب گفتید می‌توانستند بشنوند. به نظر من بینش‌های مهمی به دست می‌آوردند که امکان داشت برای آنان بسیار کمک کننده باشد.»

به نظر می‌رسید گفتهٔ من بچه‌ها را خشنود کرد. پرسیدم: «پیش از ترک اینجا آیا چیزی مانده است که به نظرتان امکان دارد پدر و مادرتان بایستی از آن آگاه باشند، ولی ما درباره‌اش حرف نزده‌ایم؟»

دستی در گوشهٔ کلاس نیمه بالا رفت، پایین افتاد و باز بالا رفت. دست پسری بود که به تونی مشابهت داشت: «آره، به آنان بگویید که ما بعضی وقت‌ها فریاد می‌کشیم و چیزی را می‌گوییم که باعث آشفتگی آنان می‌شود. ولی آنان نبایستی این حرکت ما را به خودشان بگیرند. ما بیشتر وقت‌ها حتی قصد این کار را نداریم.»

دختری که لبخندش شبیه لبخند لورا بود، گفت: «درست است. و به آنان بگویید وقتی اتاق خود را تمیز نمی‌کنیم از دست ما کفری نشوند. دلیلش آن نیست که ما بچه‌هایی لوس و نُنر هستیم. بعضی وقت‌ها ما خیلی خسته‌ایم یا چیزی فکرمان را مشغول کرده است یا لازم است با دوستانمان حرف بزنیم.»

دختر دیگری وارد گفت و گو شد. «و از پدر و مادرها بپرسید آیا دوست دارند همان دقیقه‌ای که از سر کار به خانه می‌آیند ما به آنان بگوییم: "دوباره بشقاب‌های کثیف را انداختی توی سینک ظرفشویی!" یا "می‌خواهم که همین الان، شروع کنی به درست کردن شام!" یا "تا وقتی که همهٔ صورتحساب‌هایت را نپرداخته‌ای از تلویزیون خبری نیست!"»

همه خندیدند.

او اضافه کرد: «در واقع، مادر من از وقتی که در کلاس شما شرکت کرده است بر سر من آن‌قدرها فریاد نمی‌کشد. نمی‌دانم اینجا چه یاد گرفته است، ولی دیگر آن‌قدرها اوج نمی‌گیرد و فریاد نمی‌کشد.»

گفتم: «آنچه مادر شما و دیگر پدر و مادرها یاد می‌گیرند، همان مهارت‌های ارتباطی است که منتظرم هفتهٔ دیگر با شما درمیان بگذارم. ما فکرهایی را مورد بررسی قرار می‌دهیم که می‌تواند به افراد کمک کند در همهٔ روابط خود پیشرفت کنند.»

یکی از دخترها پرسید: «همهٔ روابط؟ منظورتان درمورد روابط با دوستان ما نیز هست؟»

به او اطمینان خاطر دادم: «همین طور هم در روابط با دوستان شما.» با این همه، روش پرسیدن او طوری بود که باعث شد کمی درنگ کنم. من برنامه‌ای نداشتم که جلسهٔ بعدی روی موضوع دوستان متمرکز شوم، ولی ناگهان به ذهنم رسید که شاید لازم است این کار را بکنم. شاید می‌بایستی سرنخ خود را از بچه‌ها می‌گرفتم. امروز شنیدن بسیاری از گفته‌های آنان درمورد اهمیت دوستی‌هایشان، آگاهی تازه‌ای را به ذهنم متبادر ساخت که

جوانان در تعامل خود یا همسن و سال‌هایشان چقدر از نظر احساسی سرمایه‌گذاری می‌کنند.

از افراد گروه پرسیدم: «نظرتان در این مورد چیست که جلسهٔ آینده را به این امر اختصاص دهیم که ببینیم این مهارت‌های ارتباطی را چطور می‌توان در روابط با دوستانتان به کار گرفت؟»

هیچ کس بی‌درنگ پاسخ نداد. بچه‌ها به یکدیگر و سپس به من نگاه کردند. سرانجام کسی گفت: «این عالی است.» سرها به نشانهٔ موافقت تکان خورد.

گفتم: «پس، این کاری است که انجام می‌دهیم. هفتهٔ دیگر شما را می‌بینم.»

شش

دربارهٔ احساسات، دوستان و خانواده

«خودت رو تکون بده احمق!»

« حرف مُفت نزن، بدبخت دربه‌در!»

همچنان که از کنار گروهی از جوانانی رد می‌شوم که در کنار گنجهٔ لباس‌های خود در راهروی مدرسه پس از پایان درس جمع شده‌اند، این جملات به گوشم می‌خورد. مشاور راهنمای مدرسه دوان دوان به سوی من می‌آید که در انتهای راهرو هستم و می‌گوید: «خوشحالم که شما را پیدا کردم! جلسهٔ درس شما امروز در کلاس ۳۰۷ برگزار می‌شود. نگران نباشید، من با همهٔ بچه‌ها تماس گرفتم و گفتم که برنامه تغییر کرده است.»

پس از سپاسگزاری، از پله‌ها شتابان بالا رفتم و کوشیدم با بچه‌هایی که دسته‌جمعی و با هل دادن یکدیگر به پایین می‌دویدند، برخورد نکنم.

«آخ! مواظب باش کجا داری می‌ری، کثافت!»

«خودت مواظب باش، بازنده.»

«هی، عوضی، صبر کن منم بیام!»

اینجا چه خبر بود؟ آیا نوجوانان امروز این طور با هم حرف می‌زدند؟

زمانی که به اتاق شماره ۳۰۷ رسیدم، بیشتر بچه‌ها پیشتر رسیده و پشت در منتظر بودند. آنان را به داخل راهنمایی کردم و درحالی که داشتند سرجاهایشان می‌نشستند، چیزهایی را که لحظاتی پیش شنیده بودم، شرح دادم. پرسیدم: «به من بگویید این شیوهٔ حرف زدن عادی و معمولی است؟»

آنان به سادگی من خندیدند.

پرسیدم: «این طور حرف زدن ناراحتتان نمی‌کند؟»

«نچ، باعث تفریحه. همه همین جوری حرف می‌زنن.»

«همه نه.»

«ولی خیلی از بچه‌ها همین‌جور حرف می زنن.»

این حرف مانع شد که در این باره بازهم حرف بزنم. به جای آن گفتم: «همان طور که می‌دانید کار من درمورد روابط است. در این باره که واژه‌هایی که برای برقرار ارتباط به کار می‌بریم چطور در چگونگی احساس ما درمورد یکدیگر تأثیر می‌گذارد. بنابراین لازم است به طور جدی از شما بخواهم به من بگویید آیا به راستی اهمیت نمی‌دهید که هر روز از خواب بلند شوید و به مدرسه بروید، درحالی که می‌دانید احتمال زیادی هست که تا پیش از تمام شدن روز کسی شما را "بازنده" یا "کثافت" یا چیزی بدتر خطاب کند؟»

یکی از پسرها شانه بالا انداخت و گفت: «چنین چیزی من رو ناراحت نمی‌کند.»

یک نفر دیگر افزود: «من رو هم همین طور.»

درنگی کوتاه پیش آمد.

دختری اذعان کرد: «من بعضی وقت‌ها ناراحت می‌شوم. و می‌دانم که نبایستی بشوم. چون من و دوستانم همیشه روی همدیگر اسم‌هایی می‌گذاریم و این کار مثل شوخی و تفریح است. می‌دانید که یک جور سرگرمی. ولی اگر در امتحانی رد بشوی و کسی تو را "عقب مانده" صدا بزند- که یک بار برای من اتفاق افتاد- یا مثل یک بار که موهایم را بدجوری اصلاح کرده بودم و دوستم به من گفت شکل "آدم‌های عجیب و غریب" شده‌ام، این دیگر خنده‌دار و تفریح نبود. تظاهر کردم که آن حرف ناراحتم نکرده است، ولی این ظاهر قضیه و در درونم چیز دیگری بود.»

از او پرسیدم: «اگر تظاهر نمی‌کردی، و اگر به جای آن به دوستت می‌گفتی در درونت چه احساسی داری، به نظرت چه اتفاقی می‌افتاد؟»

سرش را به طرفین تکان داد: «خوب نمی‌بود.»

«چون؟ ...»

«چون آدم را کنفت یا مسخره می‌کردند.»

دختر دیگری حرف او را تأیید کرد: «آره، آنان فکر می‌کردند که تو خیلی حساسی و اینکه سعی داری با دیگران متفاوت یا از آنان بهتر باشی، و بعد دیگر نمی‌خواستند دوست تو باشند.»

تعداد زیادی دست بالا رفت. افراد حاضر خیلی حرف‌ها برای گفتن داشتند:

«ولی آنان دوستان واقعی نیستند. منظورم این است که اگر باید حقه‌باز باشی و تظاهر کنی که برای تو اهمیت ندارد، آن هم تنها برای اینکه با بقیه هماهنگ و جور شوی، این دیگر خیلی بد است.»

«آره، ولی خیلی از بچه‌ها هر کاری انجام می‌دهند که مورد قبول واقع شوند.»

«درست است. من کسی را می‌شناسم که شروع کرد به کشیدن سیگار و انجام دادن خیلی کارهای دیگر تنها برای آنکه دوستانش این کار را می‌کردند.»

«ولی این خیلی احمقانه است، چون آدم بایستی بتواند کاری را انجام دهد که تصور می‌کند درست است و بگذارد دوستانش هر کاری دلشان می‌خواهد انجام دهند. من می‌گویم: "هرکسی کار خودش بار خودش!"»

«آره، ولی در زندگی واقعی این کار اثربخش نیست. دوستان تأثیر و نفوذ زیادی در آدم دارند. و اگر از آنان پیروی نکنی، از جمع بیرون انداخته می‌شوی.»

«خب که چی؟ چه کسی دوستانی آن طوری را می‌خواهد؟ به نظر من دوست واقعی کسی است که وقتی با او هستی بتوانی خودت باشی، کسی که سعی نکند تو را تغییر دهد.»

«کسی که به آنچه می‌گویی گوش دهد و برای احساس تو اهمیت قایل باشد.»

«آره، کسی که اگر مشکلی داری، بتوانی با او حرف بزنی.»

آنچه بچه‌ها می‌گفتند مرا تحت تأثیر قرار داده بود. دوستانشان برای آنان به قدری اهمیت داشتند که بعضی‌هایشان مایل بودند از قسمتی از خود بگذرند تا قسمتی از گروه دوستان باشند. با این همه، همهٔ آنان، در حد و

اندازه‌ای، می‌دانستند چه چیزی به دوستی دو طرفه و رضایت‌بخش معنا و مفهوم می‌بخشد.

گفتم: «طول موج‌های ما باید یکی باشد. از زمان آخرین دیدارمان، روی این موضوع خیلی فکر کردم که مهارت‌هایی که به افراد بزرگسال آموزش می‌دهم چطور امکان دارد در روابط جوانان هم تأثیرگذار باشد. شما الان این موضوع را کاملاً روشن کردید کیفیتی که در دوست برای شما خیلی ارزش دارد، داشتن قابلیت شنیدن، پذیرش و احترام به چیزی است که می‌گویید. خب، این فکر را چگونه می‌توان در قالب تمرین گنجاند؟»

به درون کیفم دست بردم و مطالبی را که آماده کرده بودم، بیرون آوردم: «در اینجا چند نمونه از یک دوست که تلاش می‌کند با دوست دیگر تماس داشته باشد، خواهید دید. شما همچنین شاهد تفاوت میان نوع واکنشی که می‌تواند ارتباط را از پایه خراب کند و ارتباطی که باعث آسودگی و حمایت می‌شود، خواهید بود.»

درحالی که ورقه‌ها را میان بچه‌ها پخش می‌کردم، گفتم: «اجازه دهید باهم به این ورقه‌ها نگاهی بیندازیم. هیچ یک از شما مایل است بخش‌های مختلف را به صورت نمایش اجرا کند؟»

درنگی وجود نداشت. همه می‌خواستند «نقش بازی کنند.» آنان، درمیان شلیک خنده و پر از انرژی و با استعداد ذاتی چشمگیر شروع کردند به خواندن نقش‌های خود. درحالی که نشسته بودم، به تصاویر نگاه می‌کردم و صداهای بچه‌های واقعی را می‌شنیدم، احساس می‌کردم دارم فیلمی پویانما (کارتونی) را تماشا می‌کنم.

به جای توهین و تحقیرها ...



وقتی دیگران آشفته هستند، پرسش‌ها و انتقاد حالشان را ممکن است بدتر کند.

با سر تکان دادن، در آوردن صدایی یا گفتن یک کلمه، فقط گوش کنید



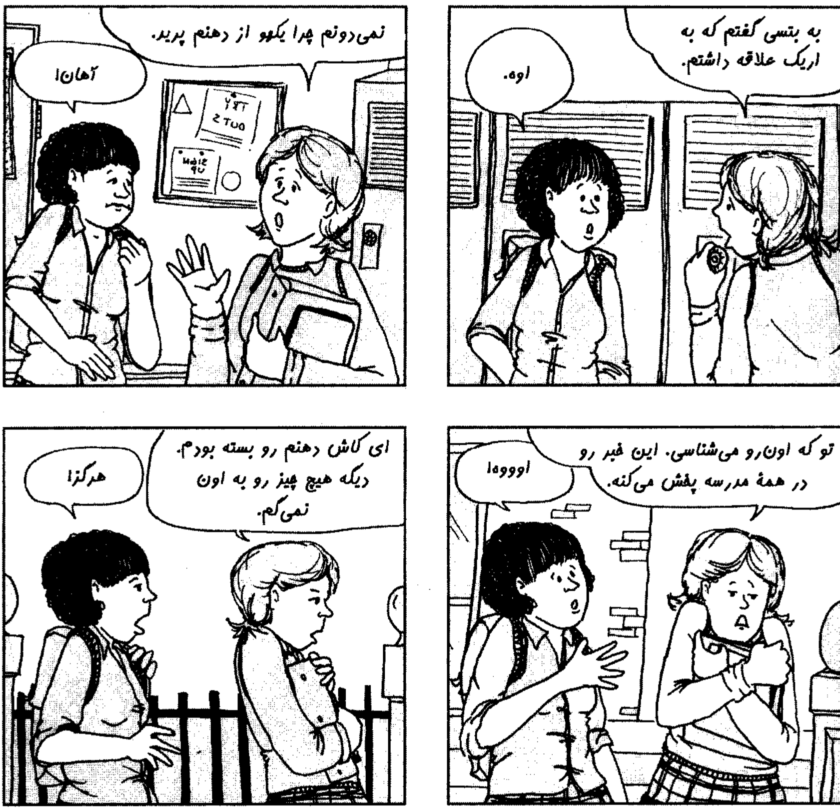
بعضی اوقات صدایی، زمزمهٔ زیرلبی یا گفتن کلمه‌ای به دوست یاری می‌دهد بهتر فکر کند و احساس بهتری داشته باشد.

به جای نادیده گرفتن افکار و احساسات ...



وقتی دوستی احساس‌های شما را نادیده می‌گیرد، احتمالاً دیگر دوست ندارید گفت‌وگو را ادامه دهید.

با سر تکان دادن، در آوردن صدایی یا گفتن یک کلمه، فقط گوش کنید



بعضی اوقات صدایی، زمزمهٔ زیرلبی یا گفتن کلمه‌ای به دوست یاری می‌دهد بهتر فکر کند و احساس بهتری داشته باشد.

به جای نادیده گرفتن افکار و احساسات ...



وقتی دوستی احساس‌های شما را نادیده می‌گیرد، احتمالاً دیگر دوست ندارید گفت‌وگو را ادامه دهید.

افکار و احساسات را در قالب کلمات بریزید.



گفت و شنود با کسی که احساسات شما را می‌پذیرد و به شما فرصت می‌دهد به نتیجه‌گیری خودتان برسید، خیلی آسان‌تر است.

به جای نادیده گرفتن خواسته‌ها ...



وقتی دوستی خواسته‌های شما را نادیده می‌گیرد و حتی به خاطر داشتن آن‌ها تحقیرتان می‌کند، ممکن است احساس کنید دلسرد و خوار و خفیف هستید.

وقتی با واقعیت کار پیش نمی‌رود، به خیالپردازی پناه ببرید.



اگر دوستی بتواند آنچه را می‌خواهیم در عالم خیال به ما بدهد، روبه‌رو شدن با واقعیت آسان‌تر می‌شود.

پرسیدم: «خب نظرتان درمورد این مثال‌ها چیست؟» بچه‌ها آرام آرام پاسخ می‌دهند.

«ما این طوری حرف نمی‌زنیم، ولی اگر این کار را می‌کردیم، خوب بود.»

«آره، چون مثال روش "غلط" را نشان می‌دهد، واقعاً وادارت می‌کند احساس کنی آدم به درد نخوری هستی.»

«ولی نمی‌توانی فقط کلمات "مناسب" بگویی. بایستی منظورت همان باشد، وگرنه مردم خیال می‌کنند تو آدم حقه‌باز و پشت‌هم اندازی هستی.»

«خیلی از این‌ها از جهاتی طبیعی و عادی به نظر نمی‌رسد. این شیوهٔ متفاوتی از حرف زدن است. ولی اگر به آن عادت کنی ... »

«من می‌توانم به شنیدنش عادت کنم. نمی‌دانم آیا می‌توانم به این روش حرف زدن عادت کنم یا نه، و اگر این کار را بکنم، نمی‌دانم درمورد من چگونه فکر می‌کنند.»

«به نظر من کل قضیه عالی است. ای‌کاش همه با هم این‌طوری حرف می‌زدند.»

پرسیدم: «آیا این شامل "این طرز" حرف زدن نوجوانان با پدر و مادرشان می‌شود؟»

این حرفم همه را ساکت کرد. یک نفر پرسید: «مثل چه وقت؟»

«مثل وقتی که پدر و مادرتان درمورد چیزی ناراحت و پریشان است.»

از چهره‌های حیرت‌زده شان می‌شد فهمید که این مسیر جدیدی برای آنان است.

ادامه دادم: «فقط در نظر مجسم کنید که یک غروب مادر یا پدرتان خسته و کوفته از سر کار برمی‌گردد و از روزی که گذرانده است شکایت می‌کند: ترافیک افتضاح بود، رایانه خراب بود، رئیس یکسره فریاد می‌کشید، و همه مجبور بودند تا دیروقت کار کنند که جبران کار عقب‌مانده بشود.

«خب، شما می‌توانید با گفتن چنین جمله‌ای واکنش نشان دهید: "تو خیال می‌کنی فقط خودت روز بدی داشتی؟ حال من خیلی بدتر بود." یا می‌توانید با گفتن حرفی حاکی از همدردی، نشان دهید که حال و روزش را خوب می‌فهمید. چیزی مثل "اوه." یا با ریختن افکار و احساسات والد خود در قالب کلمات، یا با استفاده از خیالپردازی از برای بیان آنچه به صورت واقعیت نمی‌توانید بگویید.»

با این گفته مبارزطلبانهٔ من، گروه تحریک شده بود. درنگی کوتاه پیش آمد، سپس یک به یک با والدهای خیالی خود حرف زدند:

«هی، مامان، مثل اینکه امروز روز سخت و پرکاری داشتی؟»

«وقتی رایانه خراب می‌شود، واقعاً عذاب‌آور است.»

«می‌بایستی از فریاد کشیدن رئیس متنفر باشی.»

«گیر کردن توی ترافیک اصلاً خوب نیست و حال می‌گیرد.»

«شرط می‌بندم دوست داشتی کارت طوری بود که می‌توانستی پیاده بروی به محل کار.»

«و اینکه هیچ وقت مجبور نبودی دوباره تا دیروقت کار کنی!»

«و اینکه رئیس قدیمی‌ات بازنشسته می‌شد و رئیسی بر سرکار می‌آمد که فریاد نمی‌کشید.»

همه رو به من می‌خندیدند، از قرار معلوم از آنچه گفته بودند از خودشان احساس رضایت می‌کردند.

دختری گفت: «می‌دانید چیست؟ می‌خواهم این‌ها را امشب با مادرم امتحان کنم. او همیشه از کار خود شکایت دارد.»

پسری گفت: «می‌خواهم این‌ها را با پدرم امتحان کنم. او بیشتر وقت‌ها آخر شب به خانه می‌آید و از خسته و کوفته بودنش حرف می‌زند.»

گفتم: «گمان می‌کنم امشب والدهای خیلی سپاسگزار در خانه‌ها داشته باشیم. و یادتان نرود آنان را برای جلسهٔ نهایی هفتهٔ بعد با خودتان بیاورید. خیلی جالب توجه است که ببینیم وقتی فکرهایمان را روی هم می‌گذاریم چه اتفاقی می‌افتد.»

احساسات به تأیید نیاز دارند

دختر: بریانا چه آدم پرافاده‌ای است! او مرا در راهرو دید، ولی سرش را انداخت پایین و رفت. او فقط به بچه‌های سرسنگین که خودشان را می‌گیرند سلام می‌کند.

دوست: نگذار ناراحتت کند. اصلاً چرا بایستی برای او اهمیت قایل شوی؟

به جای انکار احساسات:

احساسات را با یک صدایی که از دهان خارج می‌کنی، یا کلمه‌ای تأیید کنید:

«آخ! آخ!»

احساسات را شناسایی کنید:

«اگرچه تو می‌دانی که او چه آدم افاده‌ای و متکبری است، بازهم این موضوع تو را خیلی عصبانی می‌کند. هیچ کس دوست ندارد نادیده گرفته شود.»

وقتی با واقعیت کار پیش نمی‌رود، به خیالپردازی دست بزنید:

«دوست نداشتی یکی از بچه‌های شناخته شدهٔ مدرسه همان بلایی را سر بریانا می‌آورد که سر بقیه می‌آورد؟ طوری از کنارش رد شود، گویی اصلاً وجود ندارد؟ بعد بخندد و به کس دیگری سلامی بلند بکند.»

مثبت

پدر و مادرها و جوانان
با هم

امشب برای همهٔ ما نخستین بار بود. همچنان که هر خانواده وارد اتاق می‌شدند و بر روی صندلی‌هایشان قرار می‌گرفتند، تنشی نهفته وجود داشت. هیچ کس نمی‌دانست بایستی انتظار چه چیزی را داشته باشد. دست کم خودم که چنین بودم. آیا حضور نوجوانان باعث می‌شد پدر و مادرها خیلی چیزها را برای خود ممنوع کنند؟ آیا نوجوانان با دانستن اینکه در برابر نگاه‌های پدر و مادرشان هستند، خیلی حرف‌ها را نخواهند زد؟ آیا من می‌توانستم به هر دو نسل کمک کنم با همدیگر راحت باشند؟

پس از خوشامدگویی به همه، گفتم: «ما امشب در اینجا جمع شده‌ایم تا راه‌ها و شیوه‌هایی را برای حرف زدن و گوش کردن پیدا کنیم که برای همهٔ اعضای خانواده سودمند باشد. خب، به نظر نمی‌رسد گویا بایستی دشوار باشد، ولی بعضی وقت‌ها هست. بیشتر به این دلیل ساده که در یک خانواده هیچ دو نفری مثل همدیگر نیستند. ما افرادی منحصر به فرد هستیم. ما علایق مختلف، خلق و خوی متفاوت، ذائقه و سلیقهٔ متفاوت، و نیازهای متفاوت داریم که اغلب با دیگری تعارض دارد و باعث برخورد

می‌شود. در خانه وقت بیشتری که صرف کنید، حرف‌هایی این چنینی می‌شنوید که ردوبدل می‌شوند:

«اینجا خیلی گرم است، می‌خواهم پنجره را باز کنم.»

«نه! این کار را نکن! من دارم یخ می‌زنم.»

«صدای آن موسیقی را کم کن، صدایش خیلی بلند است!»

«بلند؟ من به سختی آن را می‌شنوم.»

«بجنب! دیرمان می‌شود!»

«راحت باش. به اندازهٔ کافی وقت داریم.»

«و در طی سال‌های جوانی، اختلاف‌های تازه ممکن است پدید بیاید. پدر و مادرها می‌خواهند فرزندانشان را از همهٔ خطرهای دنیای بیرون حفظ کنند و در امان نگه دارند. اما جوانان کنجکاوند. آنان به فرصتی برای کشف دنیای اطراف خود نیاز دارند.

«بیشتر پدر و مادرها می‌خواهند نوجوانانشان عقاید آنان را درمورد درست و غلط بودن هر چیز بپذیرند و مطابق با آن پیش بروند. بعضی از نوجوانان آن عقاید را زیر سؤال می‌برند و دوست دارند زندگی‌شان را مطابق با آنچه دوستانشان تصور می‌کنند درست یا غلط پیش ببرند.

«و اگر این موارد برای سوخت رسانی به تنش‌های خانوادگی کافی نباشد، ما همچنین باید با این واقعیت روبه‌رو شویم که این روزها پدر و مادرها از همیشه پرمشغله‌ترند و بیش از هر وقت زیر فشار قرار دارند.»

تونی بلند گفت: «ممکن است این قسمت را دوباره بگویید؟!»

جوانی که در کنار تونی نشسته بود، تقریباً زیر لب گفت: «این روزها جوان‌ها بیشتر از همیشه مشغله دارند و از هر زمانی بیشتر زیرفشارند.»

جوانان دیگر هم با همدیگر «آره، آره» می‌گفتند.

خندیدم و ادامه دادم: «پس معما نیست که چرا کسانی که عضو یک خانواده هستند، کسانی که یکدیگر را دوست دارند نیز ممکن است همدیگر را برنجانند، ناراحت و گاه گداری آتشی کنند و از کوره به در ببرند. خب، پس ما درمورد این احساسات منفی چه کار می‌توانیم بکنیم؟ آن احساس‌ها بعضی وقت‌ها فوران می‌کند و از ما بیرون می‌زند. صدای خودم را گاهی شنیده‌ام که به بچه‌های خودم می‌گفتم: "چرا همیشه آن کار را می‌کنید؟" ... "تو هیچ وقت یاد نمی‌گیری!" ... "تو چه مرگت است؟" و شنیده‌ام که بچه‌هایم به من می‌گویند: "این کار احمقانه است!" ... "تو خیلی بی‌انصافی!" ... "مادرهای دیگر بچه‌ها به آنان اجازه می‌دهند" ...»

لبخند تصدیق بر لبان هر دو نسل نشست.

ادامه دادم: «حتی وقتی که این کلمات از دهان ما بیرون می‌آید، همهٔ ما به درجاتی و به دلیلی می‌دانیم این نوع حرف زدن، افراد دیگر را خشمگین‌تر می‌کند، بیشتر در حالت دفاعی قرار می‌دهد، و کمتر قادر می‌سازد که دیدگاه دیگری را حتی مورد بررسی و تعمق قرار دهد.»

جوآن آهی کشید و گفت: «به همین دلیل است که ما گاهی اوقات پا روی احساسات خود می‌گذاریم و چیزی نمی‌گوییم- تنها برای آنکه آرامش حفظ شود.»

حرفش را تأیید کردم: «و بعضی وقت‌ها تصمیم به "چیزی نگفتن" فکر بدی نیست. دست کم قضیه را از آنچه هست بدترش نمی‌کنیم. ولی خوشبختانه، سکوت تنها گزینهٔ ما نیست. اگر زمانی دریافتیم که داریم از دست یکی از افراد خانواده ناراحت یا خشمگین می‌شویم، لازم است آرام بگیریم، نفسی عمیق بکشیم و یک سؤال حیاتی را از خودمان بپرسیم: چطور می‌توانم احساسات صادقانهٔ خود را به گونه‌ای ابراز کنم که طرف مقابل امکان شنیدن حرفم و حتی بررسی آنچه را برای گفتن دارم، داشته باشد؟

«می‌دانم که آنچه پیشنهاد می‌کنم آسان نیست. معنایش آن است که باید تصمیمی آگاهانه بگیرید که به هیچ کس نگویید چه اشکالی دارد، ولی تنها درمورد خودتان حرف بزنید- آنچه احساس می‌کنید، چیزی که می‌خواهید، چیزی که دوست ندارید، یا چیزی که دوست دارید.»

چند لحظه ساکت شدم. پدر و مادرها پیشتر بارها شنیده بودند که دربارهٔ این موضوع توضیح داده بودم. نوجوانان این حرف‌ها را برای نخستین بار بود که می‌شنیدند. بعضی از آنان با حالتی سردرگم و پرسشگر نگاهم می‌کردند.

گفتم: «می‌خواهم چند ورقه حاوی مثال‌هایی نقاشی شده را به شما بدهم که منظورم را به شما نشان خواهد داد. به نظر من، این‌ها نشان

می‌دهند که هم پدر و مادر و هم نوجوانان قدرت آن را دارند که احساسات خشمگینانه را افزایش دهند یا کاهش. چند دقیقه‌ای به این تصاویر نگاه کنید و بگویید نظرتان چیست.»

تصاویر نقاشی شده‌ای که در اختیار گروه گذاشتم، این‌هاست.

گاهی اوقات بچه‌ها پدر و مادرها را خشمگین می‌کنند





وقتی پدر و مادرها ناامید و دلسرد هستند، گاهی اوقات پرخاش می‌کنند و تهمت‌هایی از روی خشم می‌زنند.

به جای تهمت زدن ... آنچه را احساس می‌کنید و / یا آنچه را دوست دارید بر زبان آورید.





وقتی که به جوانان بگویید چه احساسی دارید، نه اینکه آنان چقدر بی‌ادب یا در اشتباه‌اند، به احتمال خیلی زیاد به حرف‌هایتان گوش می‌دهند.

گاهی اوقات پدر و مادرها بچه‌ها را عصبانی می‌کنند





وقتی جوانان مورد توهین قرار می‌گیرند، گاهی اوقات اغوا می‌شوند که آن توهین را به شما برگردانند.

به جای ضد حمله ... چیزی را بگویید که احساس می‌کنید و / یا چیزی که دوست دارید.





وقتی به جای ایراد گرفتن از پدر و مادر و گفتن اینکه آنان چه عیبی دارند، احساس خودتان را بیان کنید، آنان به احتمال زیاد گوش می‌دهند.

در حالی که افراد حاضر به ورقه‌ها نگاه می‌کردند، تماشایشان کردم. پس از دقیقه‌ای پرسیدم: «نظر شما چیست؟»

پل، پسر تونی، نخستین کسی بود که پاسخ داد. (بلی آن پسر بلندقد و لاغر، پسر تونی بود.) او گفت: «به گمان من خوب است، ولی من وقتی از کوره در می‌روم، دربارهٔ آنچه بایستی بگویم و آنچه نبایستی بگویم، فکر نمی‌کنم. فقط دهانم را باز می‌کنم.»

تونی حرفش را تأیید کرد: «آره، او مثل من است. به سرعت تحریک می‌شود.»

گفتم: «متوجه هستم. وقتی آدم خشمگین است به سختی می‌تواند فکر کند و یا به طور منطقی حرف بزند. اوقاتی بوده که بچه‌های نوجوان خودم کارهایی کرده‌اند که از شدت عصبانیت فریاد کشیده‌ام: "در حال حاضر، حسابی کفری و از کوره در رفته‌ام و مسئول چیزی که شاید بگویم یا کاری که امکان دارد انجام دهم، نیستم! بهتر است که به من نزدیک نشوید!" این طور فهمیدم که این کار کمی باعث محافظت آنان شد و به من هم کمی وقت داد تا آرامشم را به دست آورم.»

تونی پرسید: «بعدش چه؟»

«بعدش می‌رفتم در پارک نزدیک منزل کمی راه می‌رفتم یا جاروبرقی را می‌آوردم و همهٔ خانه را جارو می‌زدم- هر کار جسمی، هر چیزی که مرا در حالت تحرک نگاه دارد. وقتی راستی راستی عصبانی هستید، چه چیزی باعث می‌شود آرامش خود را به دست آورید؟»

خنده‌هایی شرمگینانه بر چند لب نشست. بچه‌ها نخستین کسانی بودند که پاسخ دادند:

«در اتاقم را محکم می‌بندم و صدای موسیقی را زیاد می‌کنم.»

«زیرلبی ناسزا می‌گویم.»

«می‌روم و دوچرخه‌سواری طولانی‌ای می‌کنم.»

«بر روی طبل‌هایی که دارم می‌کوبم.»

«روی زمین آن قدر شنا می‌روم تا از نفس بیفتم.»

«با برادرم جنگ و دعوا راه می‌اندازم.»

به سوی پدر و مادرها اشاره کردم: «و شما؟»

«می‌روم سراغ فریزر و یک ظرف بزرگ بستنی را تا ته می‌خورم.»

«گریه می‌کنم.»

«بر سر همه داد می‌زنم.»

«به شوهرم در محل کارش تلفن می‌زنم و می‌گویم چه اتفاقی افتاد.»

«دوتا آسپیرین می‌خورم.»

«یک نامهٔ طولانی و پر از بد و بیراه می‌نویسم، بعد هم پاره‌اش می‌کنم.»

گفتم: «خب فرض کنیم هر کاری را که لازم است از شدت خشمتان کاسته شود انجام داده‌اید و اینکه یک کمی بیشتر می‌توانید منظور خود را به طرزی سودمندانه ابراز کنید. می‌توانید این کار را انجام دهید؟ می‌توانید

به جای توهین و سرزنش طرف مقابل، چیزی را که می‌خواهید به او بگویید؟ البته که می‌توانید. ولی این کار به کمی تفکر نیاز دارد و کمی تمرین کردن در این مورد یاری‌رسان است.

«در ورقه‌های نقاشی شدهٔ کارتونی که الان دست شما دادم، از مثال‌هایی از خانهٔ خودم استفاده کردم. حالا دوست دارم از شما بخواهم سعی کنید چیزهایی را که در خانهٔ خودتان رخ می‌دهد و باعث آزار، رنجش خاطر، ناراحتی، و یا آشفتگی شما می‌شود، به خاطر آورید. به محض آنکه یادتان آمد، آن را به سرعت یادداشت کنید.»

با این درخواست من گویا افراد گروه از جا پریدند. به سخنانم افزودم: «آن رخداد ممکن است چیزی بزرگ یا کوچک باشد. یا چیزی که اتفاق افتاده است، یا حتی چیزی که تصور می‌کنید امکان داشت رخ دهد.»

پدر و مادرها و بچه‌ها با حالتی عصبی به یکدیگر نگاه می‌کردند. کسی نخودی خندید، و پس از چند دقیقه همه شروع کردند به نوشتن.

گفتم: «حالا که فکر و توجه خود را روی مسئله متمرکز کرده‌اید، اجازه دهید دو شیوهٔ مختلف پرداختن به آن را نیز آزمایش کنیم. نخست چیزی را بنویسید که امکان دارد بگویید و حدس می‌زنید قضایا را بدتر می‌کند.» کمی درنگ کردم تا همه فرصت نوشتن پیدا کنند. «و حالا چیزی را بنویسید که ممکن است بگویید و احتمالا به طرف دیگر این امکان را می‌دهد که حرف شما را بشنود و به دیدگاه شما فکر کند.»

درحالی که افراد حاضر با موضوع بسیار مهمی که مطرح کرده بودم دست و پنجه نرم می‌کردند، سکوتی اتاق را فرا گرفت. وقتی به نظر

می‌رسید همه آماده‌اند، گفتم: «خب، حالا ممکن است لطف کنید کاغذهایتان را بردارید و در کنار والد یا جوانی که مال شما نیستند، بنشینید.»

پس از چند دقیقه به هم ریختگی کلی- درمیان سر و صدای جابه‌جا شدن صندلی و فریادهای «من هنوز یک بچه می‌خواهم!» و «چه کسی می‌خواهد والد من باشد؟»- افراد در کنار شریک‌های جدید نشستند.

گفتم: «خب، ما آمادهٔ مرحلهٔ بعدی هستیم. لطفاً نوشته‌های متفاوت خود را به نوبت برای یکدیگر بخوانید و به واکنش‌های خود توجه کنید. بعد دربارهٔ آن حرف خواهیم زد.»

افراد درمورد شروع کردن قاطع نبودند. در این باره که چه کسی شروع کند بحث‌های زیادی بود. ولی همین که تصمیم گرفته شد، هم پدر و مادرها و هم نوجوانان با اعتقاد راسخ نقش‌های خود را برعهده گرفتند. آنان ابتدا به آرامی با هم حرف می‌زدند، ولی رفته رفته صداها بالاتر رفت و تحرک‌ها بیشتر شد. دعوایی ساختگی میان مایکل و پل (پسر تونی) همهٔ نگاه‌ها را متوجه آنان کرد و به آن سو کشاند.

«ولی تو همیشه این کار می‌گذاری برای آخرین دقیقه!»

«من این کار را نمی‌کنم: گفتم که این کار را بعداً انجام می‌دهم.»

«چه وقت؟»

«بعد از شام.»

«خیلی دیر است.»

«نه، دیر نیست.»

«چرا، دیر است!»

«فقط با من جر و بحث نکن و تنهایم بگذار!»

ناگهان هر دو سکوت کردند. پی بردند که اتاق ساکت است و همه به آنان نگاه می‌کنند.

مایکل توضیح داد: «دارم پسرم را وادار می‌کنم تکالیف مدرسه‌اش را زودتر انجام دهد، ولی او قبول نمی‌کند و باعث دردسر من می‌شود.»

پل گفت: «به این دلیل که او نمی‌خواهد دست از سرم بردارد. او تشخیص نمی‌دهد که هرچه بیشتر به من پیله کند، من آن را بیشتر عقب می‌اندازم.»

مایکل گفت: «باشد، من رها می‌کنم. حالا اجازه بده روش دیگری را امتحان کنم.» او نفسی عمیق کشید و گفت: «پسرم، داشتم فکر می‌کردم... به تو فشار می‌آورم که تکالیف مدرسه‌ات را زودتر انجام دهی، چون احساس می‌کنم کار درستی است. اما از این به بعد، قصد دارم به تو اعتماد کنم که هر زمان به نظرت مناسب رسید، کارت را شروع کنی. همهٔ تقاضای من از تو این است که تکالیف خودت را پیش از نه و نیم یا دست کم ساعت ده انجام دهی که بتوانی خوب و به اندازهٔ کافی بخوابی.»

لبخندی به پهنای صورت به چهرهٔ پل نقش بست. «هی، پدر این خیلی بهتر بود! از آن خوشم آمد.»

مایکل مغرورانه گفت: «پس کارم درست بود.»

پل پاسخ داد: «آره، و خواهی دید که من هم کارم را خوب انجام خواهم داد. تکالیف مدرسه‌ام را می‌نویسم. لازم نیست به من یادآوری کنی.»

افراد گروه با نمایشی که چند لحظه پیش شاهدش بودند، گویا به جنب و جوش افتادند. چند گروه والدها و نوجوان‌ها داوطلب شدند گفته‌های متضاد خود را با صدای بلند بخوانند. همهٔ ما به جلو خم شده بودیم و با اشتیاق گوش می‌کردیم.

والد (متهم کنند):

«چرا هر وقت از تو می‌خواهم کاری انجام دهی همیشه با من جر و بحث می‌کنی؟ هیچ وقت پیشنهاد کمک نمی‌دهی. همهٔ چیزی که همیشه از تو می‌شنوم این است : "چرا من؟ چرا به او نمی‌گویی؟ من کار دارم." »

والد (شرح دهندهٔ احساسات):

«وقتی درخواست کمک می‌کنم از بحث و جدل متنفرم. شنیدن این حرف مرا خیلی خوشحال می‌کند که "بیشتر نگو مامان، دارم کارم را انجام می‌دهم!"»

نوجوان (متهم کننده):

«چرا پیام مرا به من نرساندی؟ جسیکا و اِمی هر دو گفتند که تلفن زدند، ولی تو هرگز به من نگفتی. خب من به بازی نرسیدم و همه‌اش تقصیر توست!»

نوجوان (شرح دهندهٔ احساسات):

«مامان برای من واقعاً مهم است که از همهٔ پیام‌های رسیده برای خودم مطلع شوم. من نتوانستم به بازی برسم چون آنان برنامه را تغییر داده بودند و من وقتی خبردار شدم که دیر شده بود.»

والد (متهم کننده):

«همهٔ چیزی که همیشه از تو می‌شنوم این است که "بده من ..." "من را درک کن ..." "مرا ببر اینجا" "مرا ببر آنجا" هر کاری که برای تو می‌کنم، هرگز کافی نیست. ولی آیا یک تشکر خشک و خالی از من کرده‌ای؟ نه!»

والد (شرح دهندهٔ احساسات):

«خوشحالم که هر وقت می‌توانم کمک کنم. ولی وقتی این کار را می‌کنم، دوست دارم یک کلمهٔ حاکی از قدردانی بشنوم.»

نوجوان (متهم کننده):

«چرا تو نمی‌توانی مانند بقیهٔ مادرها باشی؟ همهٔ دوستانم تنهایی می‌توانند به مرکز خرید بروند تو با من مثل بچه کوچولو رفتار می‌کنی.»

نوجوان (شرح دهندهٔ احساسات):

«من از اینکه شنبه شب در خانه باشم درحالی که همهٔ دوستانم در مرکز خرید سرگرم تفریح هستند، تنفر دارم. به گمانم آن قدر بزرگ شده‌ام که بتوانم از خودم مراقبت کنم.»

لورا که وقتی دختر خودش آخرین جمله را می‌خواند با دقت و توجهی استثنایی گوش می‌داد، ناگهان جیغی کشید: «اوه، نه، کلی آن! من اهمیت نمی‌دهم که چه می‌گویی یا آن را چطوری ادا می‌کنی، من به دختری سیزده ساله اجازه نمی‌دهم شب برود مرکز خرید. با آنچه در دنیای امروزی جریان دارد، بایستی دیوانه شده باشم که چنین اجازه‌ای بدهم.»

صورت کلی به سرخی گرایید و با لحنی ملتمس گفت: «مامان، *خواهش می‌کنم.*»

برای افراد گروه چند لحظه‌ای طول کشید تا دریابند که آنچه برای آنان تمرینی آموزشی به شمار آمده، جروبحثی بسیار واقعی و جاری بوده است میان لورا و دخترش.

لورا از من پرسید: «آیا من اشتباه می‌کنم؟ او حتی اگر با دوستانش باشد، آنان هنوز بچه هستند. اجازه دادن به دختران نوجوان که شب در مرکز خرید به این طرف و آن طرف پرسه بزنند، به جز بی‌مسئولیتی چیز دیگری نیست.»

کلی با حالتی برافروخته و لحنی تند گفت: «مامان، هیچ کس پرسه نمی‌زند. ما می‌رویم توی فروشگاه‌ها. گذشته از این، در آنجا کاملاً امنیت داریم. ده‌ها نفر همیشه در آنجا هستند.»

گفتم: «خب. ما در اینجا دو دیدگاه بسیار متفاوت داریم. لورا، شما متقاعد شده‌اید که مرکز خرید در شب جایی نیست که نوجوانی سیزده ساله بدون بزرگ‌تر خود به آنجا برود. شما خیلی از خطرهای بالقوه را پیش‌بینی می‌کنید.»

به کلی رو کردم و گفتم: «کلی، به نظر تو مرکز خرید جایی "به طور کامل امن" است و احساس می‌کنی که بایستی به تو اجازه داده شود که با دوستانت به آنجا بروی. آیا به بن‌بست رسیده‌ایم، یا می‌توانیم به هر چیز دیگری فکر کنیم که نیازهای کلی و مادرش را برآورده می‌کند؟»

افراد گروه دقیقه‌ای را نیز از دست ندادند. هم پدر و مادرها و هم نوجوانان برای حل مسئله شور و حرارت نشان دادند.

والد (خطاب به لورا): به تو می‌گویم با دخترم چه کار می‌کنم. او و دوستش را با خودروام به مرکز خرید می‌برم و می‌گویم دو ساعت می‌توانند در آنجا بمانند. ولی او پس از یک ساعت باید به من زنگ بزند و وقتی ساعت دوم تمام شد بازهم زنگ بزند که من برای بردنش بیایم. می‌دانم که این کار برای او ناراحت‌کننده است، ولی به من آرامش فکری می‌دهد.

دختر نوجوان (خطاب به لورا): شما می‌توانید یک تلفن همراه به کلی بدهید. به این ترتیب او هر وقت مشکلی داشت می‌تواند به شما زنگ بزند، و یا شما می‌توانید هر وقت خواستید او را در دسترس داشته باشید.

والدی دیگر (خطاب به لورا): چطور است شما دخترها را آنجا ببرید و به حال خودشان بگذارید؟ مدت کمی در کنارشان باشید. بعد کمی خرید کنید و پس از آن زمان و مکانی را مشخص کنید که آنان بیایند و شما برشان گردانید.

پسری نوجوان (شانزده ساله، قد بلند و خوش سیما، با کلی حرف می‌زند): اگر می‌خواهی با دوستت به مرکز خرید بروی، چرا اجازه نمی‌دهی مادرت با تو بیاید؟

کلی: شوخی می‌کنی؟ دوستانم مرا دست می‌اندازند.

لورا: چرا؟ همهٔ دوست‌های تو مرا دوست دارند.

کلی: به هیچ وجه. این کار شرم‌آور است و باعث خجالت من می‌شود.

همان جوان خوش سیما (با لبخندی به کلی): فرض کنیم تو به دوستانت بگویی که تنها یکی دو بار این وضع را تحمل کنند، این طوری مادرت وضعیت را می‌بیند- اینکه کجا می‌روید و چه می‌کنید. این طوری شاید او آرامش پیدا کند.

کلی (که از حرف او خوشش آمده است): شاید بد نباشد. *(با حالتی پرسشگر به مادرش نگاه می‌کند.)*

لورا: این کار را می‌کنم.

آنچه می‌دیدم مرا تحت تأثیر قرار داده بود. آنچه بیشتر از یافتن راه حل فوری برای این اختلاف نظر مرا تکان داد. شیوهٔ واکنش نشان دادن گروه به بن‌بست ایجاد شده میان لورا و کلی بود. هیچ کس از هیچ یک

جانبداری نکرد. همه برای احساسات قوی مادر و دختر احترام زیادی نشان دادند.

گفتم: «به همهٔ شما هم اکنون راه متمدنانه‌ای برای کنارآمدن با اختلاف‌هایمان به روشنی نشان داده شد. به نظر می‌رسد ما بایستی تمایل ذاتی خود را برای محق نشان دادن خودمان و در اشتباه بودن طرف مقابل را کنار بگذاریم: "تو در این مورد اشتباه می‌کنی! و تو در آن باره دچار اشتباه هستی!" چرا تصور می‌کنید برای ما به راستی طبیعی نیست که به آنچه درست است اشاره کنیم؟ چرا نمی‌توانیم به همان سرعت که انتقاد می‌کنیم، طرف مقابل را مورد تحسین قرار دهیم؟»

چند لحظه‌ای سکوت برقرار شد و سپس سیلی از پاسخ‌ها به راه افتاد. ابتدا از سوی پدر و مادرها:

«پیدا کردن اشتباه آسان‌تر است. به تلاش زیادی نیاز ندارد. ولی گفتن حرفی قشنگ نیازمند کمی فکر کردن است.»

«درست است. برای مثال، دیشب پسرم که دید من دارم تلفنی حرف می‌زنم، صدای موسیقی را کم کرد. نزد خودم به خاطر این کارش او را تحسین کردم، ولی به خودم زحمت ندادم که بابت این قدر ملاحظه‌کاری از او تشکر کنم.»

«نمی‌دانم چرا از بچه‌ها به خاطر کاری که انجام دادنش وظیفه‌شان است، باید تشکر و قدردانی کرد. من که هر شب شام را سر میز حاضر می‌کنم. مورد سپاس و قدردانی هیچ کس قرار نمی‌گیرم.»

«پدرم تصور می‌کرد تحسین و تشویق برای بچه‌ها بد است. او هیچ وقت از من تشکر و قدردانی نکرد، چون نمی‌خواست "دچار غرور" بشوم.»

«مادر من از طرف دیگر بام می‌افتد. او هیچ از گفتن اینکه من چقدر عالی و بی‌نظیرم دست نمی‌کشید: "تو خیلی زیبا، خیلی باهوش، و خیلی بااستعدادی." من دچار غرور و نخوت نشدم، چون حرف‌هایش را باور نمی‌کردم.»

جوانان نیز به بحث پیوستند.

«آره، اما حتی اگر بچه‌ای حرف‌های پدر و مادرش را باور کند و به نظرش برسد خیلی استثنایی است، وقتی به مدرسه می‌رود و می‌بیند دیگر بچه‌ها چطوری هستند، امکان دارد سرخوردگی بزرگی در پیش داشته باشد.»

«به نظر من پدر و مادرها و معلم‌ها که چیزهایی مانند "معرکه" یا "کارت عالی بود" می‌گویند، این حرف را می‌زنند چون قرار است بزنند. می‌دانید که، برای تشویق بچه. ولی من و دوستانم عقیده داریم این کار حقه‌بازی و پشت هم اندازی است.»

«بعضی وقت‌ها بزرگ‌ها تو را تشویق و تحسین می‌کنند که به کارهایی وادارند که می‌خواهند تو انجام بدهی. وقتی که من موهایم را اصلاح و کوتاه کرده بودم، بایستی می‌شنیدید که مادر بزرگم چه می‌گفت: "جرمی، اصلاً نشناختمت. خیلی خوشگل و خوش‌قیافه شدی! تو باید همیشه موهایت را همین‌جور نگه داری! شبیه ستاره‌های سینما شدی!" آره، درست است.»

«به نظر من در تحسین و تشویق، اگر خالصانه و بی‌ریا باشد، مشکلی وجود ندارد. می‌دانم که وقتی تحسین و تشویق می‌شوم چه حال خوبی به من دست می‌دهد.»

«من هم همین‌طور! وقتی پدر و مادرم جلوی من حرفی تشویق کننده می‌زنند، خیلی خوشم می‌آید. درواقع، به گمانم گاه گداری تشویق و تحسین بچه‌ها بی‌فایده نباشد.»

تونی گفت: «من برای شما بچه‌ها خبری دارم. بیشتر پدر و مادرها می‌توانند که گاهی از کمی تحسین و تشویق استفاده کنند.»

پدر و مادرها دست زدند و هورا کشیدند.

گفتم: «خب، شما بی‌تردید طیفی وسیع از احساس‌ها درمورد تحسین و تشویق را نشان دادید. بعضی از شما تحسین و تشویق را دوست دارید و شنیدن مقدار زیاد آن برای‌تان مهم نیست. ولی برای برخی از شما این کار ناراحت کننده است. احساس می‌کنید تحسین و تشویق یا برای فریبکاری است و یا خالصانه نیست. امکان دارد تفاوت در واکنش‌های شما به چگونگی مورد تحسین و تشویق قرار گرفتن ربطی داشته باشد؟ به نظر من، دارد. کلماتی مانند "تو عالی‌ترین هستی ... بهترینی ... بسیار صادق ... باهوش ... بخشنده ..." ممکن است شما را ناراحت کند. ما ناگهان به یاد زمان‌هایی می‌افتیم که بسیار عالی یا صادق یا باهوش و یا بخشنده نبودیم.

«به جای آن چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟ می‌توانیم شرح دهیم. می‌توانیم آنچه را می‌بینیم و حس می‌کنیم، شرح دهیم. می‌توانیم تلاش یک

نفر را توصیف کنیم، یا می‌توانیم دستاورد او را شرح دهیم. هر چه بتوانیم حرف خود را روشن‌تر و مشخص‌تر بزنیم، بهتر است.

«شما می‌توانید تفاوت میان این دو گفته را متوجه شوید: "تو خیلی باهوشی!" و "تو روی آن مسئله جبر خیلی کار کردی، ولی تا پاسخ آن را به دست نیاوردی دست نکشیدی."؟»

پل با صدای بلند گفت: «بله، البته. جملهٔ دومی که گفتید به طور قطع خیلی بهتر است.»

پرسیدم: «چه چیزی باعث بهتر بودن جملهٔ دوم می‌شود.»

«چون اگر به من بگویید خیلی باهوشم، فکر می‌کنم، *ای کاش بودم*، یا *او سعی دارد هندوانه زیر بغل من بگذارد*. اما با گفتن جملهٔ دوم، فکر می‌کنم، *هی، به گمانم آدم باهوشی هستم! می‌دانم چطور استقامت به خرج دهم تا به جواب برسم*.»

گفتم: «موضوع نحوهٔ اثرگذاشتن آن است. وقتی کسی کاری را که ما انجام داده‌ایم و یا سعی داریم انجام دهیم توصیف می‌کند، معمولاً درک و فهم عمیق‌تری از خود به دست می‌آوریم.

«در نقاشی‌های کارتونی که اکنون به شما می‌دهم، نمونه‌هایی از پدرو مادرها و نوجوانانی که مورد تحسین و تشویق قرار می‌گیرند، خواهید دید- ابتدا با ارزیابی، سپس با شرح و وصف. لطفاً به تفاوت آنچه افراد در پاسخ به یکدیگر می‌گویند، توجه کنید.»

وقتی که بچه‌ها را به ارزیابی، تشویق می‌کنید ...



آنچه را احساس می‌کنید، شرح دهید



انواع مختلف تحسین و تشویق می‌تواند بچه‌ها را راهنمایی کند که نتیجه‌گیری‌های بسیار متفاوتی درمورد خودشان بکنند.

وقتی که بچه‌ها را به جای ارزیابی، تشویق می‌کنید ...



آنچه را می‌بینید، توصیف کنید.



ارزیابی ممکن است بچه‌ها را ناراحت کند. اما از توصیفی حاکی از قدرشناسی از تلاش‌ها یا دستاورهایشان استقبال می‌کنند.

وقتی که پدر و مادر را به جای ارزیابی، تشویق می‌کنید ...



آنچه را احساس می‌کنید، شرح دهید.



افراد تمایل دارند که تحسین توأم با ارزیابی را قبول نکنند. پذیرش توصیفی صادقانه و دلگرم کنند، ساده‌تر است.

وقتی که پدر و مادر را به جای ارزیابی، تشویق می‌کنید ...



آنچه را می‌بینید، توصیف کنید.



کلماتی که برای توصیف به کار می‌رود اغلب باعث می‌شود افراد از توانایی‌های خود درک بیشتری به دست آورند.

متوجه شدم که مایکل در حال نگاه کردن به تصاویر کارتونی سر خود را تکان می‌دهد.

پرسیدم: «مایکل، داری به چی فکر می‌کنی؟»

«دارم فکر می‌کنم که پیش از امشب می‌گفتم هر نوع تحسینی از تحسین نکردن بهتر است. من کسانی را که دست تأیید به شانهٔ دیگران می‌زنند خیلی باور دارم. اما کم‌کم می‌بینم که راه‌های متفاوتی برای انجام دادن این کار وجود دارد.»

کارن، در حالی که ورقهٔ نقاشی شدهٔ خود را بالا می‌گرفت، گفت: «و راه‌هایی بهتر! حالا متوجه شدم چرا وقتی به بچه‌هایم می‌گویم آنان "معرکه" یا "شگفت‌انگیز" هستند آن قدر ناراحت می‌شوند. این حرف دیوانه‌شان می‌کند. بسیار خب، پس از این به بعد یادم می‌ماند- *توصیف، توصیف!!*»

پل از انتهای کلاس گفت: «آره، از چاپلوسی کم کن و هر چه دوست داری درمورد شخص بگو.»

گفتهٔ پل را مغتنم شمردم و گفتم: «فرض کنیم همهٔ ما دقیقاً همان کار را انجام می‌دهیم- همین الان. لطفاً هر کسی پیش خانواده‌اش برگردد. پس از آن چند دقیقه‌ای را صرف فکر کردن دربارهٔ چیزی استثنایی کنید که در والد یا جوان خود دوست دارید. همین که آن مطلب به ذهنتان رسید، آن را بنویسید. چه چیزی ممکن است به راستی بگویید که به طرف مقابل شما این امکان را بدهد که بداند چه چیزی را در وی تحسین یا ستایش می‌کنید؟»

خنده‌هایی عصبی بر لب‌ها نشست. پدر و مادرها و بچه‌ها به یکدیگر نگاه کردند، به دور و بر چشم دوختند، و سپس دوباره به کاغذهایشان نگریستند. وقتی همه کار نوشتن را به پایان رساندند، از آنان خواستم کاغذهایشان را با هم عوض کنند.

درحالی که لبخندها بیشتر می‌شد، چشم‌ها از اشک پر شده بود. و افراد یکدیگر را در آغوش می‌گرفتند، من داشتم به آرامی تماشا می‌کردم. دیدن آن صحنه دوست داشتنی بود. چنین جمله‌هایی می‌شنیدم: «تصور نمی‌کردم تو توجه کرده بودی.» ... «متشکرم. این مرا به راستی خوشحال می‌کند.» ... «خوشحالم که آن کار کمک کرد.» ... «من هم تو را دوست دارم.»

نگهبان سرش را از لای در اتاق تو آورد و من بدون صدا به او گفتم: «همین الان.» سپس رو به گروه گفتم: «دوستان عزیز، ما باید آخرین جلسهٔ درس را به پایان ببریم. امشب یاد گرفتیم چطور ناراحتی خود را به طرف مقابل نشان دهیم که به جای ضرر داشتن، کمک کننده باشد. و نیز به شیوه‌هایی نگاه کردیم که می‌توانیم قدردانی و سپاس خود را به هر یک از افراد خانواده طوری نشان دهیم که احساس کنند دیده می‌شوند و برای‌شان ارزش قایلیم.

«از قدردانی و سپاسگزاری سخن گفته شد، باید بگویم که می‌خواهم بدانید برای من کار کردن با شما در طی این چند هفته موجب کمال خرسندی بوده است. گفته‌های شما، بینش‌هایتان، پیشنهادهای شما، اشتیاقتان به یافتن فکرهای جدید و به کار گرفتن آن‌ها این مدت را به تجربه‌ای بسیار خشنود کننده تبدیل ساخت.»

همه دست زدند و هورا کشیدند. تصور کردم پس از آن، افـراد آنجـا را ترک خواهند کرد. ولی این کـار را نکردنـد. آنـان ایـن طـرف و آن طـرف رفتند، با یکدیگر حرف زدند و سپس هر خانواده صف کشید تا شخصاً بـه من خدا نگهدار بگویند. آنان می‌خواستند من بدانم که آن غروب برای‌شـان مهم بوده است و پرمعنا. بچه‌ها نیز علاوه بر پـدر و مادرهـا بـا مـن دسـت دادند و تشکر کردند.

وقتی که همه رفتند، غرق در فکر برجا ماندم. تقریباً همهٔ چیزهـایی کـه در رسانه‌ها منتشر مـی‌شـود از پـدر و مادرهـا و جوانـان تصـویری نشـان می‌دهد حاکی از آنکه این دو رقیب و دشمن یکدیگرند. با ایـن همـه، مـن امشب و در اینجا صحنه‌هایی پویا و کاملاً متفاوت دیـدم. پـدر و مادرهـا و جوانان در حال مشارکت بـا یکـدیگر. هـر دو نسـل مهـارت‌هـایی را یـاد می‌گیرند و به کار می‌برند. هر دو نسل از فرصت بـرای گفـت و شـنود بـا یکدیگر استقبال می‌کنند. آنان از پیوند با یکدیگر شادند.

در باز شد. لورا و کارن بودند. «اوه، خیلی خوشـحالیم کـه شـما هنـوز نرفته‌اید! به نظر شما ما می‌توانیم صبح چهارشنبه آینده جلسهٔ دیگری، فقـط برای پدر و مادرها داشته باشیم؟»

کمی مردد ماندم. برنامه‌ای برای انجام دادن نداشتم.

«چون ما داشتیم در پارکینـگ دربـارهٔ موضـوعی حـرف مـی‌زدیـم کـه بچه‌هایمان درگیرش هستند، ولی به نظرمان رسید کـه نبایسـتی در حضـور آنان مطرح سازیم.»

«و شما لازم نیست نگران اطلاع دادن بـه افـراد باشـید. مـا تـرتیبش را می‌دهیم.»

«می‌دانیم که این قضیهٔ دقیقهٔ نودی است و بعضـی از افـراد گفتنـد کـه نمی‌توانند سر وقت حاضر شوند، ولی این موضوع به راستی اهمیت دارد.»

«خب، برای شما اشکالی ندارد؟ ما می‌دانیم که شما چقدر مشغله دارید، ولی اگر وقت داشته باشید ...» به چهره‌های حاکی از دلواپسی‌شان نگریستم و در ذهنم برنامه‌ریزی کردم.

گفتم: «ترتیبش را می‌دهم.»

ابراز نگرانی‌تان

به جوان خود

به جای متهم ساختن یا حرف توهین‌آمیز زدن:

«کدام کله پوکی خانه را ترک کرد و یادش رفت در را قفل کند؟!!»

آنچه را احساس می‌کنید، بگویید: «این فکر پریشانم می‌کند که وقتی در خانه نیستم کسی وارد آن شود.»

آنچه را دوست دارید و / یا انتظار دارید، بر زبان آورید: «انتظار دارم آخرین نفری که از خانه بیرون می‌رود از قفل کردن در مطمئن شود.»

به والد خود

به جای سرزنش و متهم کردن

«چرا همیشه پیش دوستانم بر سرمن فریاد می‌کشی؟ هیچ کس پدر و مادری ندارد که چنین کاری بکند!»

آنچه را احساس می‌کنید، بگویید: «دوست ندارم جلوی دوستانم بر سرم فریاد کشیده شود. شرم‌آور است.»

آنچه را دوست دارید و / یا انتظار دارید، برزبان آورید: «اگر کاری می‌کنم که باعث ناراحتی شما می‌شود، فقط بگویید: "لازم است چند لحظه با شما حرف بزنم." و موضوع را به طور خصوصی به من بگویید.»

ابراز قدرشناسی

به نوجوان خود

به جای ارزیابی او:

«تو همیشه بسیار مسئولیت‌پذیری!»

آنچه را او انجام داده است توصیف کنید: «اگرچه در زمان تمرین موسیقی خیلی زیر فشار بودی، وظیفهٔ خودت دانستی که وقتی قرار بود دیر بیایی، به ما زنگ بزنی.»

آنچه را احساس می‌کنید، توصیف کنید: «آن تماس تلفنی مرا از خیلی از نگرانی‌ها نجات داد. متشکرم!»

به والد خود

به جای ارزیابی او:

«کار خودت بود، پدر.»

کاری را که او کرده است توصیف کنید: «هی، نصف روز شنبه‌ات را صرف تعمیر حلقهٔ بسکتبال من کردی.»

آنچه را احساس می‌کنید، شرح دهید: «من از آن کار واقعاً قدردانی می‌کنم.»

هشت

دست و پنجه نرم کردن با مسئلهٔ روابط جنسی و مواد مخدر

امشب تعداد افراد گروه کمتر بود. آن قدر کم بود که گفتم به کتابخانه برویم و دور یک میز کنفرانس بنشینیم. چند نفری شروع کردند به حرف زدن دربارهٔ جلسهٔ هفته پیش و اینکه چقدر از آن لذت برده بودند. می‌گفتند که اوضاع در خانه‌شان چقدر بهتر پیش می‌رود. پس از آن، چگونه هم پدر و مادرها و هم بچه‌ها مچ خود را در حال تکرار بعضی از حرف‌های منفی قدیمی می‌گرفتند، آگاهانه می‌خندیدند و می‌گفتند: «دوباره انجامش بده!» و از نو آغاز می‌کردند. و اگرچه کلمات جدید کمی عجیب و غریب یا ناآشنا به نظر می‌رسیدند، آنان همچنان احساس خوبی داشتند.

کارن سعی کرد با شکیبایی گوش بدهد، اما می‌دیدم که به زحمت می‌توانست بر خود مسلط باشد. در نخستین وقفه‌ای که در گفت‌وگو افتاد، او مطلبی پراند: « می‌بخشید که منفی حرف می‌زنم، و بیشتر از آن متأسفم که این مطلب را مطرح می‌کنم، ولی من از آنچه در مهمانی‌ای که استیسی هفتهٔ پیش در آن شرکت کرده بود جریان داشت هنوز آشفته‌ام.» در این لحظه درنگی کرد و نفسی عمیق کشید. سپس ادامه داد: «شنیدم که یکی از دخترهای همکلاس او مواد مخدر مصرف کرده بود. من آن قدر دهاتی

نیستم که ندانم اوضاع این روزگار چطور است و بچه‌ها چه کارهایی انجام می‌دهند. ولی این کارهایی است که وقتی ما بچه بودیم حتی در موردش نیز چیزی نشنیده بودیم. چنین کارهایی آن هم در دوازده یا سیزده سالگی! و در مهمانی جشن تولد.»

همهٔ کسانی که دور میز کنفرانس بودند می‌خواستند دربارهٔ موضوع حرف بزنند:

«باورش دشوار است، مگر نه؟ اما بر اساس آنچه خوانده‌ام چنین چیزی در همه جای این کشور (امریکا) و در هر سنی اتفاق می‌افتد. تنها در مهمانی‌ها هم نیست. در دستشویی مدارس، در اتوبوس و در خانه‌ها پیش از آمدن پدر و مادرها از سرکار، این کار را می‌کنند.

«آنچه مرا خیلی پریشان می‌کند این است که بچه‌ها این کار را چندان مهم نمی‌دانند و اصلا به ذهنشان نمی‌رسد این کار بُد باشد و خطری تهدیدشان می‌کند.»

«خطر که زیاد دارد و این مرا خیلی می‌ترساند. برادرم دکتر است و می‌گوید ضرر این کار برای بچه‌ها به اندازهٔ ضرری است که برای بزرگ‌ترها دارد. و به هیچ وسیله هم نمی‌توان جلوی آن را گرفت.»

«من از شنیدن این موضوع هم حالم به هم می‌خورد. مثل کابوس است. تا جایی که من می‌دانم تنها راه محفوظ ماندن از خطر مواد مخدر اصلا نرفتن به طرف آن است.»

«آره، باید با آن روبه‌رو شد. دنیای امروز فرق کرده است، ولی باید راهی برای مقابله با آن پیدا کرد. بعضی‌ها این کار را در انظار عمومی انجام می‌دهند.»

«من هم این را شنیده‌ام. بعضی از بچه‌ها تنها برای آنکه مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند و محبوب باشند این کار را انجام می‌دهند. ولی چیزی که متوجهش نیستند این است که به عنوان بچه‌ای "منحرف" شناخته می‌شوند و از همین سن کم در مسیر خلافکاری قدم برمی‌دارند.

«ولی بعضی از پسرها به این کار می‌بالند و خود را بزرگ جلوه می‌دهند.»

«ولی من نگران هر دو، یعنی هم پسرها و هم دخترها هستم. آنان پس از این کار چطور رویشان می‌شود در راه مدرسه به همدیگر نگاه کنند. آیا نمی‌دانند در آینده‌شان چه تاثیری می‌گذارد؟»

با هر جمله‌ای که یکی از حاضران می‌گفت، کارن آشکارا آشفته‌تر می‌شد. او می‌گفت: «درست است، درست است. این کار دارد زیاد می‌شود و خیلی از بچه را درگیر می‌کند، ولی من درموردش چه کار می‌توانم بکنم؟ نمی‌توانم چشمم را روی این قضیه ببندم. می‌دانم که درمورد آنچه در مهمانی تولد رخ داده است بایستی با استیسی حرف بزنم. ولی حتی نمی‌دانم از کجا شروع کنم. راستش، حتی از مطرح کردن این موضوع با او خجالت می‌کشم، چون می‌دانم او بچه‌ای نیست که به مواد مخدر اصلا فکر کند.»

سکوتی طولانی حکمفرما شد. افراد با حالتی سردرگم و سپس به من نگاه می‌کردند. کار ساده‌ای نبود. شروع کردم: «یک چیز که از آن مطمئنم این است که نباید گفت استیسی، من از همهٔ جریانات مهمانی هفتهٔ گذشته خبر دارم و خیلی یکه خورده‌ام. این تنفرانگیزترین چیزی است که تا به حال شنیده‌ام! آیا فقط یک دختر بود که مواد مخدر مصرف می‌کرد؟ تو

مطمئنی؟ آیا کسی از تو خواست این کار را بکنی؟ و آیا تو این کار زشت و وحشتناک را انجام دادی؟ به من دروغ نگو.»

«به جای نشان دادن تنفر شدید خود فرصت خیلی بهتری داری که گفت‌وگویی سازنده با او انجام دهی، البته اگر به خودت بگویی که لحن حرف زدنت عادی باشد و پرسش‌ها را به طور کلی مطرح کنی و نه شخصی. برای مثال، استیسی به تازگی چیزی شنیدم که غافلگیرم کرد و می‌خواهم درباره‌اش با تو حرف بزنم. یک نفر به من گفت در مهمانی‌های بچه‌ها- حتی همان که تو در آن بودی- بچه‌ها مواد مخدر مصرف می‌کنند.»

«چه او تایید کند و چه تکذیب، شما می‌توانید به گفت‌وگو ادامه دهید- البته باز هم لحن حرف زدنتان نبایستی قضاوتی باشد: " از وقتی که این موضوع را شنیدم از خودم می‌پرسم آیا بچه‌ها، بخصوص دخترها، این کار را زیر فشار بقیه و برای مورد قبول واقع شدن انجام می‌دهند؟ یا به این دلیل است که تصور می‌کنند با این کار شناخته و محبوب می‌شوند؟ من همچنین از خودم می‌پرسم اگر بچه‌ای از این کار خودداری کند، چه اتفاقی می‌افتد."

«پس از آنکه استیسی هر چه را که می‌تواند راحت به تو گفت، می‌توانی دیدگاه خودت را مطرح کنی. اما چون امکان دارد این موضوع برای پدر و مادرها دشوار باشد، شاید لازم باشد پیش از زدن هر حرفی مدتی فکر کنی که چه چیزهایی را می‌خواهی بگویی.»

کارن با لحنی ناراحت گفت: « می‌دانم چه چیزهایی می‌خواهم بگویم. فقط گمان نمی‌کنم او بتواند آن را بشنود.»

لورا که متحیر شده بود، گفت: «چه چیزی را نمی‌تواند بشنود؟»

«این را که اشتباه به نظر می‌رسد که کسی برای جلب رضایت دیگران به کاری چنین زشت دست بزنند. یا این کار را به خاطر محبوب و شناخته شدن انجام دهد. به نظر من کاری است تحقیر کنند. چه برای پسر و چه برای دختر.»

لورا گفت:«به نظر من که خوب می‌رسد. چرا نمی‌توانی چنین حرفی را به استیسی بزنی؟»

کارن آهی کشید. «تصور می‌کردم بتوانم، ولی من دخترم را می‌شناسم. او احتمالا به من می‌گوید که توی باغ نیستم و قدیمی شده‌ام، چون امروزه بچه‌ها این کار را انجام می‌دهند و آن را بد نمی‌دانند. و در بیشتر مهمانی‌ها هم انجام می‌گیرد. در آن صورت چه جوابی بدهم؟»

گفتم: «می‌توانی با تایید دیدگاه او شروع کنی: "پس به نظر تو و خیلی از بچه‌هایی که می‌شناسی کار بدی نیست." بعد می‌توانی ادامه بدهی و دیدگاه بزرگسالانهٔ خودت را با او در میان بگذاری. "به نظر من مصرف مواد مخدر کاری بسیار خطرناک و زشت است که نباید برای تفریح یا هیچ دلیل دیگری انجام شود. من چاره‌ای ندارم به جز اینکه از خودم بپرسم بچه‌هایی که این کار را انجام می‌دهند، بعداً از کارشان پشیمان نمی‌شوند و آرزو نمی‌کنند که ای کاش این کار را نکرده بودند؟" صرف نظر از اینکه استیسی پس از حرف تو چه خواهد گفت، تو اطلاعاتی به او داده‌ای که درباره‌اش فکر کند. هیچ چی نباشد او پی خواهد برد که مادرش چه موضعی دارد.»

مایکل گفت: «درست است! وقتی که تو داری این حرف را به استیسی می‌زنی، این را هم باید اضافه کنی این کار چقدر سلامت آدم را به خطر می‌اندازد. او باید بفهمد که مواد مخدر ممکن است آدم را به امراضی دچار کند که درمان ناپذیر باشد و عمری طول بکشد. چیزی نیست که درموردش خودمان را به نفهمی بزنیم.»

لورا سر تکان داد: « اگر دختر من بود که دستانش را بر روی گوش‌هایش می‌گذاشت، او هرگز طاقت ندارد دربارهٔ بیماری‌های خطرناک چیزی بشنود.»

مایکل گفت: «ولی ما پدر و مادر هستیم! آنان چه بخواهند و چه نخواهند خیلی حرف‌هاست که ما دربارهٔ مواد مخدر و ضررهای آن باید به آنان بگوییم و آنان نیز بشنوند، چون برای محفوظ ماندن خودشان است.»

چهرهٔ لورا از درد درونش حکایت می‌کرد. او حرف مایکل را تایید کرد: «می‌دانم حق با شماست، ولی حقیقت این است که می‌ترسم با دخترم "گفت‌وگوی اساسی" انجام دهم.»

گفتم: «تو تنها نیستی. گفت‌وگوی اساسی ممکن است هم برای بچه‌ها و هم پدر و مادرها دستپاچه کننده باشد. گذشته از این مسئله مواد مخدر خیلی مهم‌تر و پیچیده‌تر از آن است که در یک جلسه حرف زدن بتوان حل و فصلش کرد. موضوع دیگری که همین قدر اهمیت دارد، و شاید هم بیشتر، مسئله روابط جنسی است که بچه‌ها را بایستی از آن به خوبی و با اصول درست آگاه کرد. البته، درستش آن است که منتظر فرصت‌های کوچک باشید که موضوع را کم‌کم با او در میان بگذارید. برای مثال، وقتی

که دارید تلویزیون تماشا می‌کنید و یا فیلمی ویدیویی می بینید، یا دارید از رادیو اخبار گوش می‌کنید، یا در حال خواندن مقاله‌ای در روزنامه هستید. از آنچه می‌بینید و می‌شنوید، بایستی برای ادامهٔ گفت‌وگو استفاده کنید.»

پیشنهادهای من پاسخ‌های فوری در پی داشت. از قرار معلوم، افراد پیشتر از این رویکرد در مورد فرزندانشان استفاده کرده بودند. بعضی از مثال‌هایی که آنان با دیگر افراد گروه در میان گذاشتند در تصاویر نقاشی صفحات بعدی آورده شده است.

به جای یک «گفت‌وگوی اساسی» ...



در یک جلسه حرف زدن دربارهٔ مواد مخدر و روابط جنسی ممکن است برای والد دشوار باشد و شنیدنش هم برای جوان سخت است.

به دنبال فرصت بگردید که «گفت‌وگوی کوتاه» انجام دهید

زمانی که به رادیو گوش می‌دهید



در حال خواندن روزنامه



هنگام تماشای نمایش‌های تلویزیونی



در حال رانندگی



جوآن دستش را بلند کرد و گفت: «مادرم هرگز، هرگز نمی‌توانست دربارهٔ این مطالب با من حرف بزند. از خجالت می‌مرد. وقتی در حدود دوازده سال داشتم، او کتابی به من داد به نام "حقایقی دربارهٔ زندگی" من وانمود کردم که از آن خوشم می‌آید، ولی از سر تا ته خواندم و هر وقت دوستانم به منزل ما می‌آمدند، در اتاقم را می‌بستم، آن کتاب را با هم می‌خواندیم و با نگاه کردن به عکس‌هایش نخودی می‌خندیدیم.»

جیم گفت: «از یک چیز کتاب که خوشم می‌آید این است که کمی حالت خصوصی به بچه‌ها می‌دهد- این فرصت را در اختیارش می‌گذارد که مطالبی سودمند یاد بگیرد، آن هم در حالی که کسی از بالای سرش به او نگاه نمی‌کند. ولی هیچ کتابی نمی‌تواند جانشین والد شود. بچه‌ها می‌خواهند از طرز فکر والد خود آگاه شوند. اینکه پدر و مادر از آنان چه انتظاری دارند.»

لورا گفت: «این بخشی است که مرا نگران می‌کند. یعنی انتظار یا توقع پدر و مادر. منظورم این است که اگر با بچه‌ها درمورد مواد مخدر و ارتباط جنسی حرف می‌زنید و در این باره کتابی به او می‌دهید که بخواند و اطلاعات سودمند به حالش را به دست آورد، او از انتظار شما از خودش و اینکه اجازه ندارد این کارها را بکند، مطلع نمی‌شود.»

مایکل گفت: « اصلاً و ابداً؛ نه تا وقتی که برای او روشن کنی آنچه به او می‌دهی اطلاعات است و نه اجازهٔ انجام دادن کاری ناپسند. گذشته از این، به نظر من اگر به بچه‌هایمان حقایقی را نگوییم، آنان را در معرض خطر قرار داده‌ایم. اگر چیزی هست که باور داریم برای محفوظ ماندن فرزندتان بایستی او بداند، تنها راهی که می‌توانیم مطمئن باشیم از مطالب

درست آگاهی دارند، این است که خودمان اطلاعات درست را در اختیارشان بگذاریم.»

مایکل کمی درنگ کرد. در ذهنش به دنبال مثال می‌گشت: «برای مثال، چه تعداد از پسران می‌دانند که راه درست دوری کردن از مواد و یا ارتباط جنسی نادرست و نامشروع چیست؟ وقتی که این‌ها را ندانند خودشان را به دردسر می‌اندازند.»

لورا گفت: «آره، این مطلب درمورد دخترها هم صدق می‌کند. مادرها هم بایستی اطلاعات درستی در اختیارشان بگذارند تا از خیلی بیماری‌ها و نگرانی‌ها دور بمانند.»

مایکل با حرارت سر تکان داد: « منظور من هم درست همین است. و یک چیز دیگر اینکه اگر ما به بچه‌هایمان آموزش درست بدهیم، آنان دیگر از مجراهای خطرناک و زیان‌آور اطلاعات کسب نمی‌کنند و این امر آرامش خاطری عظیم برای پدر و مادرهاست.»

تونی چهره درهم کشید:« همهٔ چیزهایی که در اینجا گفتید مفید و مهم است. منظورم این است که شما حق دارید. شما درمورد خطرهای پیش رو حرف می‌زنید. ولی آیا نبایستی به جوانان خود گفت که ارتباط جنسی در زمان مناسب، یعنی پس از ازدواج، بخش عادی و طبیعی از زندگی است؟ خب، همهٔ ما پس از ارتباط جنسی به دنیا آمده و در اینجاییم!»

پس از فروکش خنده‌ها گفتم: «تونی، با این همه، آن احساس‌های طبیعی و عادی امکان دارد بعضی وقت‌ها بچه‌های ما را از پا بیندازد و نتوانند قضاوت درستی بکنند. بچه‌های امروزی زیر فشارهای زیادی

هستند. هم از طرف هورمون‌هایشان و هم تبلیغات نامناسب و گاهی تحریک کنندهٔ تلویزیون، سینما، و غیره و بعضی وقت‌ها هم اینترنت.

«بنابراین، درست است که ما می‌خواهیم این موضوع را به بچه‌هایمان تفهیم کنیم که ارتباط جنسی بخشی عادی و طبیعی از زندگی آن هم به طور مشروع است، ولی بایستی به آنان کمک کنیم محدودیت‌ها را نیز بشناسند. لازم است که ارزش‌های بزرگسالانهٔ خودمان را در اختیارشان بگذاریم و به آنان رهنمود بدهیم که به آن متوسل شوند.»

تونی گفت: «مثلا چی؟»

چند لحظه فکر کردم: « خب.... مثلا به نظر من به جوانان بایستی گفت اصلا خوب نیست که اجازه دهند زیر فشار دیگران به چنین کارهایی دست بزنند. اصلا لازم نیست در این مورد احساس ناخشنودی کنند. ولی می‌توانند به دیگر افراد اجازه دهند که از احساسشان آگاه شوند. می‌توانند به سادگی بگویند: "من نمی‌خواهم این کارها را انجام دهم."»

لورا گفت: «کاملا موافقم. و هر کس که به این عقیدهٔ نوجوان احترام نگذاشت، شایستگی دوستی با او را ندارد و دیگر نبایستی با او بگردد... در ضمن گمان می‌کنم بایستی به نوجوانان تفهیم کنیم که استفاده از مواد مخدر و ارتباط جنسی نامشروع کارهایی نیستند که تصور می‌کنند چون دیگران انجام می‌دهند، آنان نیز باید به انجام رسانند. آنان باید بدانند چه چیزی به سودشان است. گذشته از این، چه کسی می‌داند اوضاع از چه قرار است؟ شاید بعضی از بچه‌ها این کارها را بکنند، ولی شرط می‌بندم تعداد خیلی بیشتری از آنان چنین کارهایی را انجام نمی‌دهند و برای خودنمایی درباره‌اش دروغ می‌گویند.»

کارن گفت: « به نظرم مهم‌ترین پیامی که نوجوانان از پدر و مادر خود بایستی بشنوند این است که در مورد داشتن ارتباط جنسی آرام بگیرند. اصلا احتیاجی به شتاب کردن نیست.» به نظر من بزرگ‌ترین اشتباه برای آنان درگیر شدن در روابط جنسی در سنین پایین است.»

جوآن گفت: «من هم چندان موافق نیستم. این سال‌ها، سال‌هایی است که نوجوانان بایستی روی تحصیل خود و شرکت در فعالیت‌های گوناگون – مثل ورزش، سرگرمی‌ها، رفتن به باشگاه– تمرکز کنند و داوطلب انجام دادن کارهای اجتماعی باشند. این دوران، دورانی نیست که با در آمیختن زندگی خود با موضوع ارتباط جنسی و مواد آن را از دست بدهند. می‌دانم که آنان دوست ندارند این را از ما بشنوند، ولی با این همه بایستی به آنان بگوییم چیزی هست که ارزش انتظار کشیدن را دارد.»

مایکل خاطرنشان کرد: « ولی همیشه بچه‌هایی هستند که نمی‌خواهند انتظار بکشند. و اگر این طور باشد و بچه‌هایی باشند که بخواهند زودتر تا آخر راه بروند، پدر و مادرها بایستی صریح و بی‌رودربایستی با آنان حرف بزنند. به نظر من اگر جوانانی هستند که تصور می‌کنند آن قدر بزرگ شده‌اند که روابط جنسی داشته باشند، لازم است پدر و مادر اقدام‌های لازم را برای آنان انجام دهند که آنان به راه خطا و گناه نیفتند و از راه‌های مشروع نیازهای خود را برآورده سازند که البته بهترین کمک را می‌توان از آموزه‌های دینی گرفت، کاری که پیشینیان ما نیز انجام می‌دادند.»

جیم به نشانهٔ تایید سر تکان داد: «مایکل درست می‌گوید و البته هر چیزی که الان گفتی درمورد همهٔ جوانان صدق می‌کند.»

سکوتی ناگهانی همه جا را فرا گرفت. خیلی از افراد ناراحت به نظر می‌رسیدند.

گفتم: «جیم، خوشحالم که تو هم حرف‌های مایکل را تایید کردی. پیشنهادهای او هم برای دختران و هم پسران سودمند است، بخصوص این مورد آخری که بهره گرفتن از آموزه‌های دینی است.»

جیم که مردد به نظر می‌رسید، گفت: « به گمانم دلیل این حرفم آن بود که خواهرزادهٔ خودم که تازگی شانزده ساله شده است، چند هفته پیش از این مورد نزد من اعتراف کرد و گفت که چون مرا می‌شناسد و می‌داند با این قضیه خوب برخورد می‌کنم، رازش را با من در میان می‌گذارد، ولی نگران آن بود که مبادا پدر و مادرش از کار او مطلع شوند. گویا از خیلی وقت پیش می‌خواسته است به آنان بگوید از نظر ارتباط جنسی در زیر فشار قرار دارد، ولی می‌ترسیده است. البته از واکنش مادرش هراسی نداشته، ولی نمی‌دانسته که پدرش پس از فهمیدن چه برخوردی با او خواهد کرد. بعد از مدتی طولانی حرف زدن با من، گفت: "دایی جان می‌خواهم همه چیز را به پدر و مادرم بگویم."

«خب، او این کار را کرد و به آنان گفت. به من گفت که آن دو از شنیدن موضوع خیلی برآشفته شدند. پدرش می‌خواست او را نزد پزشکی ببرد که نکند بیمار شده باشد و مادرش در ضمن نگرانی و کلی پرخاش کردن از وی خواست دیگر به چنین عمل زشتی دست نزند و اینکه این امر چیزی گذراست، ولی او بایستی سعی کند از این به بعد راه خطا نرود. البته شنیدن این حرف برای پدر و مادر در ابتدا ناخوشایند بود، ولی رفته رفته پذیرفتند که بر اثر خطا و بی‌مبالاتی خودشان چنین اتفاقی افتاده است.

حرف زدن پدر و مادر با او و دادن رهنمود به وی هم خیال خودش را راحت کرد و هم خیال دایی‌اش را! چون اگر برخورد شدیدی میانشان صورت می‌گرفت، معلوم نبود چه اتفاقی می‌افتاد.»

گفتم: « خواهرزاده‌ات خوش اقبال بود که پدر و مادرش با این قضیه منطقی برخورد کردند، چون برای خیلی از پدر و مادرها اصلاً پذیرفتنی نیست و به پیامدهایی ناگوار منجر می‌شود که نتیجهٔ آن لج کردن نوجوان و ادامه دادن راه خطاست. اگر ما فرزندانمان را آن گونه که هستند بپذیریم و به آنان این توانایی را بدهیم که با رخدادهای دنیای بیرون با قدرت و بینش برخورد کنند، مسئلهٔ ارتباط جنسی نمی‌تواند زندگی‌شان را تحت تاثیر قرار دهد و یا به بیراهه بکشاند.»

سکوت طولانی دیگری برقرار شد. سپس جوآن آهسته گفت: «چیز دیگری هست و آن اینکه فرزندانمان بایستی آگاه شوند که وقتی مسئلهٔ ارتباط جنسی را به زندگی خود وارد کنند، زندگی پیچیده‌تر می شود، چون هنوز وقت آن نرسیده است که به این جنبه از زندگی بپردازند و اگر چنین کنند آیندهٔ خود را تباه کرده‌اند. یکی از همکلاس‌هایم در دورهٔ دبیرستان را به یاد می‌آورم که در سال‌های آخر به پسری علاقه‌مند شده بود و وقتی آن پسر به سراغ دختر دیگری رفت، دوستم داشت از هم می‌پاشید. نمره‌هایش کم شد، نمی‌توانست درست غذا بخورد، بخوابد و مدت‌ها قادر نبود کاری را درست انجام دهد.»

جیم دستانش را بالا آورد و گفت: «پس نتیجه می‌گیریم بهترین کار خویشتنداری است که صددرصد نتیجه می‌بخشد. از بعضی حرف‌هایی که

می‌شنویم چنین استنباط می‌شود که این کار امکان ندارد، ولی من می‌گویم با آموزش درست می‌توان به این هدف رسید.»

لورا که نگران به نظر می‌رسید، گفت: « برای ما خیلی ساده است که اینجا بنشینیم و تصمیم بگیریم که فرزندانمان چه کاری انجام بدهند و چه کاری انجام ندهند. ولی امکان ندارد بیست و چهار ساعت دنبالشان راه بیفتیم که ببینیم چه کار می‌کنند. البته صرف نظر از آنچه به آنان می‌گوییم، چه کسی می‌داند چقدر از حرف‌های ما را گوش می‌دهند؟»

گفتم: «لورا، حق با توست. هیچ تضمینی وجود ندارد. صرف نظر از حرف‌هایی که پدر و مادرها می‌زنند، بعضی از بچه‌ها تا مرز این کار می‌روند و بعضی‌ها هم از مرز رد می‌شوند. با این همه، تمام مهارت‌هایی که در طی این چند هفته آموخته‌اید احتمالا یاری‌تان می‌دهد که کاری کنید فرزندانتان به حرف‌های شما گوش کنند، و مهم‌تر از همه اینکه به این اطمینان دست پیدا کنند که به ندای درونشان گوش سپارند و برای خود حد و مرزی قایل شوند.»

تونی گفت: «خدا از دهنتان بشنود! امید زیادی دارم که آنچه در اینجا گفتید هم درمورد روابط جنسی و هم مواد مخدر کاربرد داشته باشد، چون در این مورد که پسرم با چند نفر دیگر از دوستانش ممکن است به سراغ مواد مخدر بروند، احساس بدی دارم. آنان شهرت خوبی ندارند- یکی از آن بچه‌ها به دلیل استفاده از مواد مخدر در مدرسه چند مدتی بازداشت بود- و من نمی‌خواهم پسرم تحت تاثیر او قرار بگیرد. منظورم این است که اگر آنان سعی کنند پسرم را به مصرف مواد مخدر بکشانند، من چه کار

می‌توانم بکنم که شرشان از سر پسرم کم شود. مثلا چه حرفی بایستی به پسرم بزنم؟»

پرسیدم: «دوست داری چه بگویی؟»

«چیزی که پدرم به من گفت.»

«چیزی که او گفت، چه بود؟»

«اینکه اگر یک بار مرا در حال مصرف مواد مخدر ببیند، استخوان‌هایم را خرد می‌کند.»

«آیا آن حرف باعث شد تو دست به آن کار نزنی؟»

«نه. فقط مطمئن می‌شدم کارم را طوری انجام دهم که او مچم را نگیرد.»

خندیدم: « خب، دست کم الان می‌دانی که چه حرفی را نباید بزنی.»

لورا به میان بحث آمد: «چطور است به او بگویی: "گوش کن، اگر کسی سعی کرد به تو بگوید مواد مخدر مصرف کن، به او بگو *نه*."»

تونی نگاهی پرسشگر به من انداخت.

گفتم: «مشکل این رویکرد این است که به تنهایی کافی نیست. به بچه‌ها بایستی چیزی بیشتر از فقط بگو نه گفته شود. آنان امروزه زیر فشار زیادی هستند که فقط بگویند بله. این همه تبلیغات سوء و فراوان بودن مواد و اصرار همسن و سالان چیزی نیست که بتوان آسان در برابرشان مقاومت کرد: "فقط این را امتحان کن." ... به من اعتماد کن، ازش خوشت می‌آد ... "این واقعا چیزیه محشر!" ... حالی به آدم می‌ده خیلی خیلی عالی!" ... "کمکت می‌کنه آروم بگیری." ... "زود باش، این قدر بی‌بخار نباش."»

«گویی این چیزها کافی نباشد، دانشمندان این روزه می‌گویند اگرچه نوجوانان از نظر جسمانی ممکن است به بلوغ و پختگی برسند، مغزشان هنوز دارد فرایند تکامل و شکل‌گیری را طی می‌کند. آن بخش از مغز که هوس‌ها و قضاوت کردن را کنترل می‌کند، یکی از بخش‌هایی است که آخر از همه تکامل می‌یابد.»

لورا گفت: «این خیلی هولناک است.»

حرفش را تایید کردم: «بله، هست، ولی خبر خوب این است که شما توانایی و قدرتی دارید بیش از آنچه تصور کنید. بچه‌ها برای آنچه شما می‌اندیشید اهمیت فراوانی قایل‌اند. شاید این را به ظاهر نشان ندهند، ولی ارزش‌ها و عقاید راسخ برای آنان خیلی مهم است و عامل مهمی در تصمیم‌گیری آنان در این مورد که به مواد مخدر و نوشیدنی روی بیاورند یا از آن بپرهیزند، به شمار می‌آید. برای مثال، تونی، تو می‌توانی به پسرت بگویی: "من به طور قطع امیدوارم که دوستت دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کند. او پسر نازنینی است و از این فکر تنفر دارم که به خاطر مواد مضری که وارد بدنش کرده است، آیندهٔ خود را به تباهی بکشاند."»

«و تنها حرف‌های ما نیست که فرزندانمان را از رفتارهای خطرناک دور می‌کند، الگو بودن خودمان نیز اهمیت بسیار دارد. بچه‌های ما می‌بینند که چه کارهایی را انجام می‌دهیم و چه کارهایی را نمی‌کنیم و همین سرمشق آنان می‌شود.»

لورا گفت: «دست کم پدرت می‌دانست تو چه حال و روزی داری و اوضاعت چگونه است و سعی می‌کرد مسئولانه عمل کند. امروزه بعضی از پدر و مادرها هیچ سرنخی از کارهای بچه‌ها ندارند. آنان چنین استنباط

می‌کنند که چون بچه‌شان به *نظر می‌رسد* همهٔ کارها را خوب انجام می‌دهد، پس همه چیز رو به راه است. ولی آدم همیشه نمی‌تواند مطمئن باشد.»

گفتم: «این یک پیام هشدار است. امروزه در خیلی از محافل خوردن نوشیدنی باب شده است. این مایهٔ نگرانی زیادی برای پدر و مادرها شده است، بویژه که اکنون می‌دانیم بیشتر از آنکه پیشترها تصور می‌کردیم نوشیدنی برای جوانان خطرناک و مضر است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که مغز جوانان در مرحلهٔ حساسی از رشد و تکامل است. الکل سلول‌های مغزی را از بین می برد، آسیب‌های عصبی وارد می‌آورد، حافظه را مختل می‌کند و مشکل در خواندن ایجاد می‌کند و سلامت جوان‌ترها را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. شواهد جدیدی نشان می‌دهد که بچه‌ها هر چه از سن پایین‌تری نوشیدنی مصرف کنند احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی معتاد به الکل شوند.»

تونی گفت: « عالی است! حالا که این چیزها را می‌دانیم، آن‌ها را چطور در مغزهای پوک آنان فرو کنیم!؟ آنان اصلا تصور نمی‌کنند ممکن است اتفاقی برای‌شان بیفتد. آنان به مهمانی‌ها می‌روند و مسابقه می‌گذارند که ببینند چه کسی تحمل بیشتری در خوردن نوشیدنی دارد.»

گفتم: «برای همین است که خیلی صریح و رک بایستی به فرزندان خود بگوییم: *"صرف نوشیدنی می‌تواند شما را بکشد. وارد کردن الکل به بدنتان در هر بار می‌تواند مسمومیت الکلی ایجاد کند. و مسمومیت الکلی ممکن است به رفتن به حالت اغما و مرگ بیانجامد. این حقیقتی پزشکی است."* »

جوآن دستانش را بر روی سرش گذاشت و نالید: «شنیدن این حرف‌ها از تحمل من خارج است. خود الکل به اندازهٔ کافی ضرر دارد و خطرناک است، ولی در جایی خوانده‌ام بچه‌هایی که نوشیدنی مصرف می‌کنند، به مصرف مواد مخدر هم روی می‌آورند و خیلی از مواد خطرناک و کشنده هست که من پیشتر حتی اسمشان را نیز نشنیده‌ام. این مواد دیگر- به کراک و ال اس دی و هرویین محدود نمی‌شود.»

بعضی‌ها بی‌درنگ خیلی دیگر از مواد مخدری که امروزه مورد مصرف قرار می‌گیرد، پشت سر هم نام بردند.

تونی در حالی که سر تکان می‌داد، گفت: «پسر یک خروار اسم مواد هست که اینجا گفته شده.»

گفتم: «شاید توان‌فرسا به نظر برسد، ولی اطلاعات زیادی در این مورد وجود دارد- در کتاب‌ها، در مجله‌ها، و در اینترنت. می‌توانی به پایگاه‌هایی بروی که با این مواد سروکار دارند و جزوه‌های آن‌ها را خواستار شوی، می‌توانی با دیگر پدر و مادرها تماس بگیری و از اطلاعات آنان استفاده کنی. و در حالی که این اطلاعات را دارید، می‌توانید از پسرتان بپرسید دربارهٔ موادی که این روزها بچه‌ها در مدرسه مصرف می‌کنند، چه می‌داند.»

تونی گفت: «خب، به نظر می‌رسد کار برای من مشکل شد.»

گفتم: «کار برای همهٔ پدر و مادرهای جوانان مشکل شد. لازم است این موضوع را برای بچه‌ها روشن کنیم که پدر و مادرشان مطلع‌اند، دست‌اندرکار و آماده برای انجام دادن هر کاری به منظور محافظت از آنان یک بار دیگر می‌گویم، یک بار سخنرانی اساسی کردن برای آنان کاری انجام نمی‌دهد. بچه‌ها باید از افکار شما درمورد مواد مخدر به شیوه‌های

متفاوت و در زمان‌های مختلف آگاهی پیدا کنند. باید با پدر و مادر آن قدر احساس راحتی بکنند که سؤال‌هایشان را بپرسند و افکار و احساسات خودشان را مورد کندوکاو قرار دهند.

«خب ... پیش به سوی کار سترگ نهایی! ما چطور می‌توانیم از فرصتی که در طی روز دست می‌دهد استفاده کنیم و با فرزندانمان دربارهٔ مواد مخدر حرف بزنیم؟ چه نوع گفت‌وگویی را با جوانان خود می‌توانیم در ذهن مجسم کنیم؟»

افراد گروه، پس از کلی این دست و آن دست کردن، سناریوهایی را که در پی می‌آید، در نظر گرفتند.

از فرصت‌های کوچک برای حرف زدن دربارهٔ مواد مخدر استفاده کنید

خواندن روزنامه



هنگام تماشای آگهی تجاری



هنگام اظهار نظر دربارهٔ چیزی که متوجهش شده‌اید



هنگام نگاه کردن به یک جمله



هنگام اظهار نظر دربارهٔ یک برنامهٔ رادیو





همچنان که داشتیم دربارهٔ آخرین مثال بحث می‌کردیم، دست لورا بالا رفت. «تا اینجا هر چه حرف زدیم در این باره بوده است که چطور بچه‌های خود را از افتادن در دام مصرف مواد مخدر دور نگه داریم، ولی اگر بچه‌ها قبل از این مواد مصرف کرده باشند، چه؟ منظورم این است، اگر دیر شده باشد چه؟»

گفتم: «اعمال قدرتتان به عنوان والد هرگز دیر نیست. حتی اگر یک بار امتحانی مصرف شده باشد، نادیده گرفتنی نیست. لازم است با جوان خود رو به‌رو شوید، خطرهای این کار را مرور کنید و ارزش‌ها و انتظارات خود را دوباره بر زبان آورید.

«با این همه، اگر گمان می‌کنید که جوانتان چند باری مواد مصرف کرده است، اگر متوجه شدید در رفتار، نمره‌های درسی، ظاهر، طرز برخورد، دوستان، الگوهای خواب، یا عادات غذایی‌اش تغییراتی پدید آمده است، وقت دست به کار شدن شماست: اجازه دهید فرزندتان بداند چه چیزهایی دیده‌اید. ماجرا را از دهان او بشنوید. دربارهٔ آنچه به راستی در جریان است هر آنچه می‌توانید اطلاعات کسب کنید. برای به دست آوردن آگاهی بیشتر با مرکز مبارزه سوء مصرف مواد تماس بگیرید. با پزشکتان مشورت کنید. از هر خدماتی که در محله یا منطقهٔ شما وجود دارد و می‌تواند مشاوره تخصصی به شما بدهد و در درمان اثر بگذارد بهره بگیرید. به بیان دیگر، کمک بخواهید. شما نمی‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید.»

لورا گفت: «امیدوارم هیچ وقت اصلاً مجبور به انجام دادن این کارها نباشم. شاید خوش‌اقبال باشم و بچه‌هایم عالی و سالم از آب در بیایند.»

گفتم: «لورا، تو چیزهایی خیلی بیشتر از بخت و اقبال داری که به آن نگاه کنی. تو مهارتهایی به دست آورده‌ای و مهم‌تر از آن، تو نگرشی را درک می‌کنی که به آن مهارت‌ها جان می‌بخشد. همهٔ شما این کار را می‌کنید. در طی ماه‌های گذشته شما در روش برقراری ارتباط با فرزندانتان تغییرهای زیادی به وجود آورده‌اید. و همهٔ این تغییرها- چه بزرگ و چه کوچک- می‌تواند سبب تفاوتی ژرف در رابطهٔ شما با آنان شود.

«با احساس مسئولیت در قبال احساسات نوجوانتان، با یافتن راه حل برای مسائل با کمک همدیگر با تشویق آنان به دستیابی به هدف‌ها و شناختن خواسته‌هایشان، به بچه‌هایتان این امکان را می‌دهید که هر روز بدانند برای‌شان چقدر ارزش و احترام قایلید و چقدر دوستشان دارید. نوجوانی که احساس کند پدر و مادرش برای او ارزش قایل می‌شوند، خودش نیز به احتمال زیادی برای خود ارزش قایل می‌شود؛ به احتمال زیاد انتخاب‌های مسئولانه می‌کند، و به احتمال خیلی کم رفتاری در پیش می‌گیرد که برخلاف بهترین منافع باشد و آیندهٔ او را به خطر اندازد.»

سکوت برقرار شد. این طولانی‌ترین جلسه بود، با این همه به نظر می‌رسید کسی تمایل به رفتن ندارد.

لورا آهی کشید و گفت: «دلم برای این کلاس‌ها تنگ می‌شود. نه تنها برای مهارت‌هایی که کسب کرده‌ام، بلکه برای حمایتی که همه از من در اینجا به عمل آوردند.» چشمانش پر از اشک شد: «و دلم برای شنیدن کارهایی که همه با بچه‌هایشان می‌کنند نیز تنگ می‌شود.»

کارن او را در آغوش گرفت. مایکل لبخندی سپاسگزارانه به او زد.

جوآن گفت: « چیزی که من بیشتر برای آن دلتنگ می‌شوم، این است که افرادی را شناخته‌ام که اگر مشکلی برای من پیش بیاید می‌توانم با آنان گفت‌وگو کنم و حالا بایستی از آنان جدا شوم.»

جیم با لحنی ناراحت گفت: «و همان طور که همه می‌دانیم برای جوانان همیشه مشکلات تازه پیش می‌آید. برای همین خیلی عالی است که جایی داشته باشی که بتوانی از کسانی یاری بگیری که وضعیتی مانند تو دارند.»

تونی گفت: «هی، چه کسی می‌گوید ما مجبوریم همدیگر را ترک کنیم- چطور است به تشکیل جلسه ادامه دهید- نه هر هفته، بلکه مثلاً هر ماه یا دو ماه یک بار؟»

پیشنهاد تونی با واکنش مشتاقانهٔ فوری روبه‌رو شد. همه با حالتی امیدوارانه به من چشم دوختند. چند لحظه‌ای فکر کردم. آنچه این افراد برای خودشان آرزو داشتند، من برای همهٔ پدر و مادرهای نوجوانان آرزو داشتم- سامانهٔ حمایتی همیشگی. آسودگی از اینکه دیگر احساس انزوا نمی‌کنند. آسودگی ناشی از داشتن توانایی سبک کردن بار خود و گذاشتن بخشی از آن بر دوش کسانی که آن را درک می‌کنند. امیدی که از تبادل فکرها و دیدن امکانات جدیدی سرچشمه می‌گیرد. خشنودی سهیم شدن در پیروزی‌های کوچک با دیگران.

رو به گروه گفتم: «اگر این چیزی است که همه می‌خواهید، به من خبر بدهید. جایی می‌آیم که شما می‌خواهید.»

روابط جنسی و مواد مخدر

به جای یک سخنرانی طولانی و اساسی («می‌دانم که دربارهٔ مسائل جنسی و مواد مخدر همه چیز را به خوبی می‌دانی، ولی به نظرم وقت آن است که گفت‌وگویی با هم بکنیم.»)

در پی یافتن فرصت‌های کوچک برای گفت‌وشنود باشید

هنگام گوش کردن به رادیو: «به نظرت چیزی که همین الان روان‌شناس گفت درست است؟ برای بچه‌ها سخت است از مصرف مواد مخدر خودداری کنند چون نمی‌خواهند بچه ننه به نظر برسند یا دوستانشان را از دست بدهند؟»

هنگام تماشای تلویزیون: «پس، بنا بر آنچه در این آگهی تجارتی گفته شد، همهٔ کاری که دختری باید بکند تا کسی به او علاقه‌مند شود استفاده از برق لب با رنگ مناسب است.»

هنگام خواندن مجله: « نظرت در این باره چیست؟ اینجا نوشته بچه‌ها بعضی وقت‌ها فقط برای آنکه حال خوبی داشته باشند مواد مخدر مصرف می‌کنند. بعد از آن باید مواد مصرف کنند- فقط برای آنکه حال طبیعی پیدا کنند.»

هنگام تماشای فیلم سینمایی: «آیا آخرین صحنه‌ای که دیدی واقعیت دارد؟ دو جوان که تازه با هم آشنا شده‌اند، فوری می‌روند سراغ مواد مخدر و ارتباط جنسی؟»

هنگام خواندن یک روزنامه: «هر زمان وقت داشتی به این مقاله که دربارهٔ مشکلاتِ جوانان است یک نگاهی بینداز. دوست دارم ببینم واکنش تو چیست.»

هنگام شنیدن موسیقی: نظرت دربارهٔ این تصنیف‌ها چیست؟ به نظرت در نحوهٔ رفتار پسرها با دخترها اثر می‌گذارد؟»

بار دیگر که ملاقات کنیم . . .

در روزهای پس از آن دریافتم که افکارم بارها و بارها متوجه گروهی است که با آنان کار می‌کردم.

ما با هم در سفری طولانی بودیم. افراد مختلف کار را با امیدهای گوناگون آغاز کردند. با ترس‌های مختلف، و با مقاصد متفاوتی که در ذهن داشتند. با این همه، صرف‌نظر از دلایل اولیه‌شان برای آمدن به جلسه‌های آموزشی، همه از این امر خشنود بودند که می‌دیدند مهارت جدیدشان نه تنها سبب بهبود روابط آنان با نوجوانانشان شده است، بلکه نوجوانان آنان نیز مسئولانه‌تر رفتار می‌کنند. دستاوردهایی که همهٔ ما احساسی خوب درباره‌اش داشتیم!

با این همه، خوشحال بودم که دوباره یکدیگر را ملاقات خواهیم کرد. به من فرصتی می‌داد تا با مادر و پدرها چیزی را در میان بگذارم که با وضوحی فزاینده در من فوران کرده بود- دیدگاهی وسیع‌تر در مورد آنچه منظور از کار کردن ما با هم بوده است.

بار دیگر به آنان خواهم گفت اگر به راستی حقیقت دارد که « بچه‌ها از روشی که زندگی می‌کنند چیز می‌آموزند» پس آنچه فرزندانشان در طی

چند ماه گذشته با آن زیسته و آموخته‌اند، اصول اساسی و ارتباطی خوشایند است. جوانان آنان در فراز و نشیب هر روزی زندگی خانوادگی می‌آموختند:

احساسات مهم است. نه تنها مال خودتان، بلکه احساسات کسانی که با آنان موافق نیستید.

تربیت و نزاکت مهم است. خشم را می‌توان بدون توهینی نشان داد.

کلمات مهم است. کلماتی که برای گفتن انتخاب می‌کنید، می‌تواند سبب رنجش شود یا حسن نیت بیافریند.

در رابطه‌ای خوشایند و توام با مراقبت، تنبیه جایی ندارد. همهٔ ما آدم‌هایی هستیم در راه پخته شدن- امکان دارد اشتباه کنیم و این امکان هست که با اشتباه‌های خود رو به رو شویم و جبرانش کنیم.

تفاوت‌های ما نباید ما را به شکست بکشاند. مشکلاتی که حل ناشدنی به نظر می رسند ممکن است به گوش کردن محرمانه، خلاقیت و پشتکار و مداومت بینجامد.

همهٔ ما نیاز داریم احساس ارزشمند بودن کنیم. نه تنها بابت کسی که اکنون هستیم، بلکه به خاطر کسی که می‌توانیم بشویم.

بار دیگر که ملاقات کنیم، به پدر و مادرها خواهم گفت هر روز فرصت‌های تازه در اختیار ما می‌گذارد. هر روز به آنان این امکان را می‌دهد دیدگاه و زبانی را به نمایش بگذارند که می‌تواند به نوجوانانشان در زمان حاضر و همهٔ سال‌هایی که در پیش رو دارند، خدمت کند.

بچه‌های ما هدیه‌های ما به فردا هستند. آنچه آنان امروز در خانه‌های ما از سر بگذرانند و تجربه کسب کنند، به آنان اجازه می‌دهد همان را به دنیایی که به میراث می‌برند، به شیوه‌هایی که شان و انسانیت افراد را تایید می‌کند، عرضه دارند.

این چیزی است که به پدر و مادرها خواهم گفت- بار دیگر.

نشر دایره منتشر کرده است



◄ اشتباه دکارت

نویسنده :آنتونیو آر. داماسیو

برگردانان: مهوش سهرابی و فاطمه عباسی‌فر

این کتاب یک نوشتار فلسفی نیست، بلکه اثری است درباره‌ی بدن/ مغز، احساسات، عواطف، عقلانیت و تصمیم‌گیری و... پس این موارد چه ارتباطی به دکارت و اشتباه او خواهد داشت؟ نویسنده در این کتاب علمی با دقت و مسئولیت یک پژوهشگر موشکاف با استفاده از دانش عمیق خود درباره‌ی مغز و آخرین دستاوردهای تکنولوژی ما را به سفری نامرئی به درون مغز می‌برد و برما روشن می‌کند بدون بدن/ مغز، فکر و اندیشه و ذهنی وجود نخواهد داشت.

کتاب‌های که خواندن آنها را به شما توصیه می‌کنیم



به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن (۱)

چگونه با کودکان سخن بگوییم و چگونه به سخنان آنان گوش فرا دهیم ...

نویسندگان: آدل فابر و الین مازلیش

مترجم: فاطمه عباسی‌فر

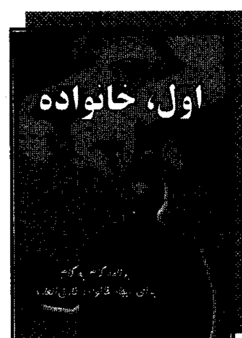


به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن (۲)

در خانه و مدرسه چگونه با کودکان سخن بگوییم تا بیاموزند ...

نویسندگان: آدل فابر و الین مازلیش

مترجم: نفیسه معتکف

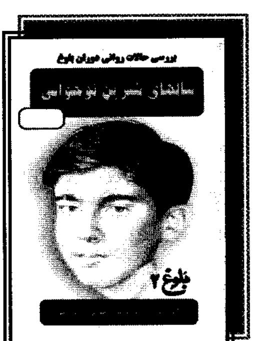


اول خانواده

برنامه گام به گام برای تربیت بهتر فرزندان و ایجاد یک خانواده خارق‌العاده

نویسنده: دکتر فیلیپ مک گراو

مترجم: ناهید ایران‌نژاد

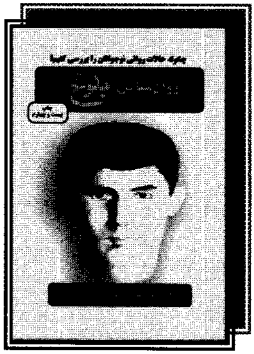


سالهای شیرین نوجوانی (بلوغ ۲)

بررسی حالات روانی دوران بلوغ و نقش والدین در آموزش نوجوانان

نویسنده: دکتر لارنس اشتاین برگ

مترجم: مهدی قراچه‌داغی



روان‌شناسی بلوغ

چگونه حالات روانی نوجوانان را بررسی کنیم؟

نویسنده: هایم گینوت

مترجم: مهدی قراچه‌داغی



روان‌شناسی رشد

والدین باید چه کارهایی را انجام دهند تا فرزندانی خوب و صالح تربیت کنند

نویسنده: دکتر توماس لیکونا

مترجم: مهدی قراچه‌داغی



بچه‌های طلاق

پدران و مادران بعد از طلاق چه کارهایی انجام دهند تا فرزندانشان هرچه کمتر صدمه ببینند

نویسنده: دکتر ادوارد تایبر

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)



بزرگسالان بی‌قرار همان کودکان بی‌قرارند

ویژگی‌های کودکان دارای اختلال کم‌توجهی ودلایل به وجود آمدن آن

نویسنده: پل وندر

مترجم: مینو پرنیانی

نشر دایره منتشر کرده است

۱- **آخرین سخنرانی**- خاطرات استاد دانشگاه که به سرطان مبتلاست
(رندی پُش / صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۲- **آگاهانه خوردن**- پایان بخشی به خوردن بدون تفکر و لذت بردن از ارتباط متوازن
(سوزان آلبرز / اصغر اندرودی)
۳- **استرس: خوب، بد، زشت** چگونه زندگی بدون استرس داشته باشیم
(دکتر فرد لاسکین و دکتر کنت ر. پلیتر / مهدی قراچه‌داغی)
۴- **این زنان موفق**. یافته‌های به دست آمد از خاطرات زنانی که در زندگی موفقند
(دکتر سیلویا ریم / مینو پرنیانی)
۵- **به بچّه‌ها گفتن، از بچّه‌ها شنیدن (دورهٔ دو جلدی)**
چگونه در هر شرایطی با کودکان خود گفتگو کنیم.
(ادل فابر / فاطمه عباسی فر و نفیسه معتکف)
۶- **بله‌برون** - قبل از بله گفتن برای ازدواج به این صد سؤال سخت پاسخ دهید.
(سوزان پایور- حسینعلی مقیمی)
۷- **بیا من و تو ما بشویم**
(دانیل بی وایل / مهدی قراچه داغی)
۸- **بیا دریا شویم**- بحثی در روان‌شناسی عشق
(لئو بوسکالیا / ناهید ایران‌نژاد)
۹- **تحلیل رفتار متقابل** روشهای نوین در روان‌شناسی
(ون جونز - یان استوارت / دکتر بهمن دادگستر)
۱۰- **خویشتن جدید** اندیشه‌هایی نو در روان‌شناسی
(موریل جیمز / دکتر بهمن دادگستر)
۱۱- **روان‌شناسی اضطراب**- چگونه اضطراب را از خود دور کنیم.
(روبرت هندلی / مهدی قراچه‌داغی)
۱۲- **روان‌شناسی افسردگی**- چگونه می‌توان بدون افسردگی زندگی کرد؟
(دکتر دیوید برنز/ مهدی قراچه‌داغی)
۱۳- **زنده باد خودم** –چگونگی بی‌نهایت بودن نیروی انسان در مراحل زندگی
(وین دایر / بدری نیک فطرت)
۱۴- **سلام بر آرزوها**- تمام آروزهای شما ممکن است اگر ...
(لارسن دونا کوهن/ کیاندخت نورافروز)

How To Talk
So Teens Will Listen
&
Listen So Teens
Will Talk

Adele Faber & Elaine Mazlish

نشر دایره
تهران- صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

۸۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5722-13-0